

SG Stahl Blankenburg
Abteilung Jiu – Jitsu



Nils Wyschka / Diana Rosendahl
Finkenweg 7
D-38889 Blankenburg

Tel.: 03944 / 3599965
nwyschka@aol.com

Lehrgang Technik **Atemitechniken & Tessentechniken**

mit

Frank Pelný Shihan



8. Dan Karate-Dō Shōtōkan-Ryū: Trainer-A, DKV Prüfer-A
6. Dan Ryūkyū Kobudō Tesshinkan: Shihan, Renshi, Shibu-Chō of Europe
4. Meistergrad SaCO: SaCO-Präsident

Vizeweltmeister– „Okinawa Traditional Kobudō World Tournament“
2015 – Kategorie Bō 2024 – Kategorie Sai

Veranstalter: SG Stahl Bankenburg 1948 e.V., Abt. Jiu-Jitsu

Termin: **Sonnabend, den 24.01.2026 von 10:00 – 15:00 Uhr**

Ort: Blankenburg, Sporthalle Hasselfelder Straße 11

geplanter Ablauf: **1. Teil:** Training von Atemitechniken, Kombination von Faust- und Fußtechniken

kurze Mittagspause

2. Teil: Tessentechniken – Grundlagen, Drill, Selbstverteidigung

Ausrüstung: Tessen (kurzer Stab, 20-30 cm lang, ca. 1,5-2 cm Durchmesser),
☞ einige Tessen können vom Ausrichter gestellt werden

Lehrgangskosten: 30,- €, vor Ort zu entrichten

Anmeldung: bis **17.01.2026** an nwyschka@aol.com

Sonstiges: Jeder Teilnehmer hat für seinen Versicherungsschutz selbst zu sorgen, der Veranstalter übernimmt keine Haftung.
Mit der Teilnahme an dieser Veranstaltung stimmt jeder Teilnehmer der DSGVO-konformen Nutzung seiner personenbezogenen Daten zu (vgl. Datenschutzerklärung des Ju-Jitsu Sachsen-Anhalt e.V.). Die Teilnahme und der Besuch dieser Veranstaltung beinhalten die Zustimmung zur Veröffentlichung von angefertigten Fotos durch Beauftragte der SG Stahl Blankenburg.

Dieser Lehrgang wird vom Ju-Jitsu Sachsen-Anhalt e.V. zur Prüfungsvorbereitung anerkannt.