



SYSTEMA^{OST}
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

Am 16. Juli 2017 in Potsdam

Grundlagen Lassowerfen

Referent: Sebastian Hanke
Veranstalter/Ausrichter: Systema Ost e.V.
Datum / Zeit: 16. Juli 2017, 11:00 - 16:00 Uhr (inkl. Pause)
Ort: Potsdam (genauer Ort wird den Teilnehmern nach Anmeldung mitgeteilt)

Themen:

- Besonderheiten / Unterschiede der einzelnen Seile
- Lassoknoten knüpfen
- Erlernen der Wurftechnik
- Einschätzen der Wurfentfernung
- Verschiedene Wurfübungen (mit Tips und Hinweisen)
- Freies Werfen (verschiedene Ziele/ Schwierigkeiten)
- Erfahrungsaustausch

Seminarkosten: 30,- € Bar vor Ort (+ 5,- € Leihgebühr für Lasso)
5,- € Rabatt für Mitglieder Systema Ost e.V.

Voraussetzungen: Keine. Alle Interessenten sind willkommen!

Wenn vorhanden bitte eigene(s) Lasso(s)/ Seil(e) mitbringen.

Haftung: Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen keinerlei Haftung.

Anmeldung über : info@systema-ost.de

Sebastian Hanke 0172 3271 810

Systema Ost e.V.
Tulpenweg 5
14476 Potsdam
Germany

www.systema-ost.de
0172 3271 810

1. Vorsitzender
Dirk Wiegner

2. Vorsitzender
Felix Beger

Schatzmeister
Sebastian Hanke