



# Seminar

## Boxen-Wushu-Sambo



**Schwerpunkt: Technik und Strategie für einen erfolgreichen Einzelkampf**

**26-28 Februar 2010**

**Wo: Landessportverband Schleswig-Holstein, Sport und Bildungszentrum  
Eutiner Strasse 45, 23714 Badmalente-Gremsmühlen**

### Seminar für Trainer und Anfänger

#### - 26 Februar -

17.00 - Anreise  
18.00 Uhr - Abendbrot  
19.00-21.00 Uhr - Einstig in das Seminar/ Theorie  
21.00- 22.00 Uhr - Film Wushu Kampf

#### - 27. Februar

08.00 – 09.00 Uhr Frühstück  
10.00 - 12.00 Uhr Einführung Theorie, Trainingsmethoden, Anatomie, Biomechanik, Energienutzung, Kampfpositionen, Distanzkontrolle, Pulsometer, Gesundheitsport, Stretching, Wettkampfregele.  
17- 20Uhr Trainingssession 1: Boxen

#### - 28. Februar

10 - 12Uhr Trainingssession 2: Verteidigung und Tritte  
16 - 18Uhr Trainingssession 3: Angriff und Würfe  
ab 19Uhr Abreise

(bitte Sportsachen und Schutzausrüstung mitbringen)

**Seminargebühr:** für Mitglieder SVSH 35 Euro, nicht Mitglieder 55Euro

**Meldeschluss:** 20 Februar 2010

### Referent: MICHAEL WOLFSOHN

Russ. Vizemeister im Boxen, Deutscher Meister im Sambo Combat, 2005-2007 Bundestrainer der Wushu Sanda Organisation Deutschland für die Disziplin Sanda, Trainer Lizenz. „A“, Universität, Studiengang: Lehrerbildung in den Fächern Sporterziehung und Sport Management Abschluss: Magistratur, Diplom: Sportlehrer / Master

**Kontakt:** Tel 04088884588, Handy-Simyo 01785399427, Alice 017649240101

Email: [wolfsohn67@gmx.de](mailto:wolfsohn67@gmx.de), [www.mwolfsohn.com](http://www.mwolfsohn.com).