

AEK-Lehrgang am 19.11. und 20.11.2016 in Berlin

mit

Dr. Gunnar Siebert

Chief-Instructor des A.E.K. Germany



Ort: AEK Berlin
19. Grundschule
Randowstr. 42
13057 Berlin

Uhrzeit: Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 09:30 – 13:30 Uhr

ARNIS *BERLIN*
ESCRIMA KALI



CUM BACULO
ET FERRO

**Zwei Tage mit Dr. Gunnar Siebert
in Berlin.**

**Prinzipien und Techniken zur
Anwendung gegen einen oder
mehrere Angreifer, mit Stock,
Messer und waffenlos.**

**Samstag für alle Niveaus,
Sonntag nur für Experten (ab 1. Antas)**

Kosten: 25€ pro Teilnehmer für einen Tag,
30€ für Teilnahme an beiden Tagen

Achtung – die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mitzubringen:

- 1 Langstock (Bo/Sibat)
- 1 Paar Stöcke
- Trainingsmesser / -dolch
- Handtuch/Seil/Gürtel, Kugelschreiber
- Macheten

Anmeldungen für Samstag:
(bis spätestens 11.11.2016)

Telefon: Stefan Jerzenbek
0171 684 5614
Email: Stefan.Jerzenbek@AEK.Berlin



AEK-Lehrgang am 19.11. und 20.11.2016 in Berlin

Themen des Lehrgangs am 19.11. im Detail:

- Rewa
- Redondo. Grundform, Anwendung 1-12, freie Anwendung
- Entwaffnungsvarianten
- Innerer und äußerer Kreis mit Stone, Perlenschnur
- Messerkampf. Abwehr, Angriff, Haltung
- Gsyiam Messer
- 1-1
- Reale Kampfübungen

Fortgeschrittenentraining am Sonntag:

Am Sonntag dem 20.11.2016 gibt es für alle Antas Träger des AEK die Möglichkeit an einem Kleingruppentraining (max. 5 Personen) mit dem Chief-Instructor teilzunehmen.

Dabei wird der Schwerpunkt auf Inhalten des Prüfungsprogrammes für den ersten bis dritten Antas liegen.

Mitzubringen sind Stöcke aus Hartholz (Camagon, Bahi oder ähnlich).

Anmeldungen zum Sonntagstraining bitte direkt mit Dr. Gunnar Siebert absprechen, die Plätze werden in Reihenfolge der Anmeldung vergeben.



Anfahrtskisse zur 19. Grundschule/Randowstraße:

