

# SYSTEMA-SEMINAR

Altrussische Kampfkunst

## SCHWERT-/SÄBELKAMPF im Systema

29. / 30. Juni 2019

in Nürnberg, TV Eibach 03

Referent: Andreas Weitzel



Der Schwert-/Säbelkampf gilt traditionell als Basis für die gesamte Bewegungskultur im Systema. Gerade für die waffenlose Arbeit erscheint das ungewöhnlich. Daher wollen wir bei diesem Seminar thematisch genau hier einsteigen!

### Themenschwerpunkte:

Grundlegende Parallelen zwischen der Arbeit mit dem Schwert/Säbel und der waffenlosen Arbeit im Systema am Beispiel von:

- > Schrittarbeit
- > Abwehr und Ableiten von Angriffen
- > Hieben und Stichen
- > Distanzen und Winkeln

Andreas Weitzel ist einer der wenigen Ausbilder im Systema der seit vielen Jahren den Schwert-/Säbelkampf unterrichtet! Wer Systema verstehen will sollte sich die Gelegenheit nicht entgehen lassen und sich auch dieses Wissen erschließen. Das traditionelle Schwert-/Säbel-Seminar in Nürnberg ist eine der seltenen Möglichkeiten einen wesentlichen und meist unterschätzten Aspekt des Systema kennen zu lernen und zu trainieren!

### Veranstaltungsort:

Sporthalle des TV Eibach 03, 90451 Nürnberg, Hopfengartenweg 66. Anfahrtsskizze: [www.tv-eibach03.de/Anfahrt.49.0.html](http://www.tv-eibach03.de/Anfahrt.49.0.html)

Organisation: Bernd & Helga Tröger, TV-Eibach 03, Systema-Trainingsgruppe

Verbindliche Anmeldungen: unter [systema-nuernberg@t-online.de](mailto:systema-nuernberg@t-online.de) oder Telefon: 0911/6435930

Termin: Samstag, 29. Juni 2019, 13:00 bis ca. 18:00

Sonntag, 30. Juni 2019, 10:00 bis ca. 15:00

Kosten: 80,- €, Vorzugspreis 65,- € für Mitglieder der Systema Akademie Augsburg und der Systematrainingsgruppe des TV Eibach 03, (Übernachtung in der Trainingshalle 5,- € extra)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Schwert-/Säbelkampf

Ausrüstung: Sportbekleidung (z.B. T-shirt und Sporthose) und saubere Sportschuhe, schaukampftaugliches Metallübungsschwert bzw. -übungssäbel (keine Dekowaffen!!) oder Holzschwert (z.B. Bokken), keine scharfen oder spitzen Klingen. (Auf vorherige Anfrage besteht in Einzelfällen die beschränkte Möglichkeit Übungswaffen auszuleihen. Die Benutzung erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr!).

Abendessen: gemeinsames Abendessen bei unserem Wirt (griechische Küche /nicht im Seminarpreis enthalten)

Übernachtung: im TV Eibach 03 möglich, Unkostenbeitrag 5,- €. Infos über Hotelzimmer können bei uns erfragt werden! (E-mail siehe oben)

Frühstück: beim „Beck“ in Laufweite möglich (ca. 8 Minuten)

Haftung: Der Veranstalter / Ausrichter und Trainingsleiter übernehmen keinerlei Haftung!

Um Probleme zu vermeiden müssen alle Seminarteilnehmer vor dem Seminarbeginn die "Trainingsregeln für Systema® Seminare im TV-Eibach 03" durch Unterschrift anerkennen. (zur Information siehe Seite 2)

Einverständnis zu Filmaufnahmen: siehe Trainingsregeln

## Trainingsregeln für Systema - Seminare im TV Eibach 03

### Voraussetzungen für die Teilnahme am Seminar:

Der Trainingsteilnehmer muss in die Teilnehmerliste eingetragen sein und die Trainingsregeln mit seiner Unterschrift anerkennen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr! Die Veranstalter und die Referenten übernehmen keine Haftung!

Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung für Folgen aus unsachgemäßer Anwendung der Lerninhalte des Seminars!

### Gesundheit - Fitness:

Vorausgesetzt wird, dass jeder Trainingsteilnehmer über ausreichende Fitness, körperliche Belastbarkeit und Gesundheit verfügt um Sport zu treiben und an einem Kampfkunstseminar teilzunehmen!

Weiter wird davon ausgegangen, daß sich jeder Teilnehmer über seinen Gesundheitszustand, soweit möglich, bei seinem Arzt informiert hat und keine Einwände gegen ein Kampfkunsttraining bestehen!

Es ist jedem Teilnehmer bewusst, dass er an einem Kampfkunsttraining teilnimmt und dass, trotz der gebotenen Vorsicht, das Risiko einer Verletzung nicht vollständig auszuschließen ist!

### Verhalten im Training:

Im Training gibt es nur Partner keine Gegner!

Jeder Trainingsteilnehmer handelt im Training eigenverantwortlich!

Gegenseitige Rücksichtnahme und Respekt vor den Mittrainierenden wird erwartet! Bei wiederholtem rücksichtslosem Verhalten kann ein Teilnehmer vom weiteren Training ausgeschlossen werden!

Alle Übungen die durchgeführt werden, sind als Vorschläge aufzufassen! Jeder muss selbst entscheiden ob er diese durchführen will oder nicht! „Niemand wird gezwungen etwas zu tun, was er nicht will!“

Es soll langsam und kontrolliert geübt werden!

Man muss davon ausgehen, dass viele Übungen anfangs noch schwierig sind! Daher ist jeder angehalten die Übungen vorsichtig durchzuführen und nur so viele Wiederholungen zu machen, oder die Übung nur so lange durchzuhalten, wie er kann! Der Körper soll langsam, und nur soweit es ohne Überlastung möglich ist, an eine Übungsform herangeführt werden!

Den Anweisungen der Trainingsleitung ist Folge zu leisten, soweit sie nicht den obigen Grundsätzen widersprechen!

### Filmaufnahmen:

Sollten während eines Seminars Filmaufnahmen gemacht werden, erfolgen diese ausschließlich durch den Veranstalter oder von ihm dazu autorisierten Personen. Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden gefilmt zu werden und, daß diese Aufnahmen veröffentlicht werden können. Den Teilnehmern entstehen keine Rechte an den Aufnahmen und keine finanziellen Ansprüche aus deren Nutzung.