



## **Judo Selbstverteidigung Grundlagen “Atemi“ (LG 120/26)**

**Wann:** **Samstag, 07.03.2026**

**Zeit:** **13:00h bis 17:00h**

**Ort:** Dojo Judo-Löwen-Lauenau, Carl-Sasse-Straße 3-5, 31867 Lauenau

**Teilnehmer:** Alle interessierten Judoka ab 14 Jahren mit gültigem Judopass

**Kursinhalte:**

Schlag- und Tritttechniken gehören nicht unbedingt zum Trainingsalltag von Judoka, sie sind aber für eine erfolgreiche Selbstverteidigung ein unverzichtbarer Baustein.

Themen sind u. a.:

- „Körperwaffen“ und verwundbare Körperstellen (Ziele)
- Grundlegende Schlag- und Tritttechniken
- Blocken – Ableiten/Weiterführen – Meiden
- Übungsformen

Ablegen von Modulprüfungen nach vorheriger Abstimmung und Anmeldung NJV erfolgen ab 17:00h.

**Referenten:** Boris Wexler und Sascha Wachtel, NJV SV Team

**Kosten:** Die Teilnahmegebühr beträgt 20,-€. Bitte mit der Meldung überweisen an NJV, IBAN: DE55 2501 0030 0562 0173 01. Bitte auf der Überweisung Name angeben. Pro Person bitte eine Überweisung vornehmen

**Meldungen:** bis zum 01.03.2026 mit Angabe von: Name, Vorname, Verein an  
**Boris Wexler** [kbwexler@web.de](mailto:kbwexler@web.de)

**Besonderheit:** Das Dojo befindet sich im obersten Geschoss.  
Zum besseren finden des Eingangs bei Google Maps folgende Plus-Code-Adresse eingeben: 79FC+7HC Lauenau