

Seminar Boxarbeit mit dem Erfolgstrainer Peter Lutzny

Veranstalter: BAKU e.V.

Ausrichter: Warriors Martial Arts Team e.V.

Teilnahmeberechtigt: Alle interessierten MMAler, Thaiboxer, Kickboxer, Boxer und Trainer mit technisch/taktischer Grundausbildung. Offen für alle Verbände.

Termin: Samstag, den 11.02.2011

Beginn: 14.00 Uhr (Treffpunkt 13.45 Uhr an der Halle)

Dauer ca. 4-5 Stunden

Themen: "Tief stehen - von Außen Boxen - auf der Innenbahn schlagen - wer den Fuß außen hat, gewinnt den Schlagabtausch - den Gegner anboxen - den Rechtsausleger bekämpft man mit der rechten Geraden usw. usw." Jeder hat bei diversen Profi-Boxveranstaltungen sicherlich schon die eine oder andere Weisheit zum Boxen gehört und man hat auch so eine ungefähre Vorstellung, was sich hinter dem Fachchinesisch des Boxens versteckt.

Peter Lutzny führt in zwei Trainingseinheiten die Teilnehmer von den Grundsschlägen über die Blockarbeit bis zu den Meidbewegungen in die faszinierende Welt einer der ältesten olympischen Sportarten.

- Arbeiten mit Pratzen
- Arbeiten mit Pratzen zur Vorbereitung vor dem Wettkampf
- Unterschiede bei anderer Auslage
- Einsatz der Pratze zum trainieren bestimmter Kombinationen
- Einsatz der Pratze zur Steigerung der Reaktion und Schnelligkeit

Ort: BAKU e.V., Warriors Gym -  
Dieselstraße 2 (Ecke Daimlerstraße) 91301 Forchheim

Meldung: Bei Michael Kann schriftlich

Email: [michael-kann@t-online.de](mailto:michael-kann@t-online.de)

Meldeschluss: Montag, der 03.02.2012

Kosten: 15 € Unkostenpauschale (Vorort zu bezahlen)

Lehrgangleiter: Peter Lutzny

Mitzubringen: Gerätehandschuhe/Boxhandschuhe - können auch MMA-Gloves sein, Zahnschutz, ggf. Tiefschutz und wer hat Pratzen.

Haftung: Veranstalter sowie deren gesetzliche Vertreter und Erfüllungshilfen haften nur bei vorsätzlichem oder grob fahrlässigen Verhalten.