

Rückblick Landestechniklehrgang in Eckernförde

Am 25. Februar kamen rund 50 Sportler zum Lehrgang nach Eckernförde. Thema war Verteidigung gegen Kontaktangriffe. Dabei ging Referent Wilfried Hoffmann, 5. Dan Jiu-Jitsu, auf verschiedene Abwehrtechniken von Würgeangriffen von hinten mit dem Unterarm und Schwitzkasten von der Seite ein.