



## NECOPA Sommercamp 2019

Wir heißen jeden herzlich Willkommen der an unserem dreitägigen, stiloffenen Sommercamp teilnehmen möchte.

Euch erwarten hochqualifizierte und -graduierte Trainer aus den verschiedensten Kampfkünsten. Hier unsere diesjährige Auswahl:

- NECOPA- Arnis und Escrima,
- Jiu-Jitsu
- Silat Suffian Bela Diri
- Lightning Scientific Arnis

Zeltplatz und Duschen sind vor Ort und stehen kostenfrei zur Verfügung.

**Veranstalter:** Deutsche Balintawak Group e. V.

**Veranstaltungsort:** Am Sportplatz in 55619 Henweiler

**Veranstaltungszeit:** 16.08.2019 von 16.00 Uhr bis zum 18.08.2019 15:00 Uhr

### **Kosten:**

	Preise bei Anmeldung (all Preise incl. Verpflegung)			
	Externe bis 31.07.2019	Externe ab 01.08.2019	Vereinsmitglieder bis 31.07.2019	Vereinsmitglieder ab 01.08.2019
3 Tage Training	120 €	140 €	100 €	120 €
2 Tage Training	90 €	110 €	70 €	90 €
1 Tag Training	50 €	60 €	40 €	50 €

In den Kosten sind alle Trainingseinheiten des Tages sowie, Frühstück, Nachmittagskaffee und Abendessen enthalten.



Am Veranstaltungsort werden Getränke durch den Veranstalter bereitgehalten und zum Erwerb angeboten. Getränke kosten extra und werden gesondert abgerechnet.

Wir freuen uns auf euch und ein lehrreiches Kampfkunstwochenende.

**Anmeldung:**

Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage: [www.necopa.de/sommercamp.php](http://www.necopa.de/sommercamp.php)

**Die Gesamtsumme ist zu überweisen auf das Konto der Deutschen Balintawak Group e.V.,**

**IBAN: DE97570698060000183177**

**BIC: GENODED1MBA**

**VR- Bank Hunsrück Mosel,**

**Verwendungszweck: SC 17, Name, Vorname**



# Ablaufplan

## Freitag

	Uhrzeit	Thema	Trainer
1 Einheit	16:00- 17:30	NECOPA	Tobias Schleiter
2 Einheit	17:45- 19:15	NECOPA: Footwork, slip, bob and weave to improve defense and creating offensive angles	Tobias Adams
	20:00	Abendessen	

## Samstag

	Uhrzeit	Thema	Trainer
	08:30- 09:30	Frühstück	
1 Einheit	10:00- 11:30	NECOPA	Christan Nau
2 Einheit	11:45- 13:15	Jiu Jitsu	Wilfried Macher
	13:15- 14:00	Mittagspause	
3 Einheit	14:00- 15:30	SSBD mit Messer (Silat Suffian Bela Diri)	Claudia Kofler u. Uwe Kramer
	15:45- 16:15	Pause	
4 Einheit	16:15- 17:45	NECOPA: Superb Hubad flow trap throw combination	Uli Hüster
5 Einheit	18:00- 19:30	LSA: Espada y Daga Lightning Scientific Arnis	Christian von Praun
	20:00	Abendessen	

## Sonntag

	Uhrzeit	Thema	Trainer
	08:30- 09:30	Frühstück	
1 Einheit	10:00- 11:30	Jiu-Jitsu	Lucas Macher
2 Einheit	11:45- 13:15	NECOPA Doppelstock: open & close the opponent	Alexander Knopf
	13:15- 14:00	Mittagspause	
3 Einheit	14:00- 15:00	NECOPA: Push pull application	Benjamin Hahn
	15:15- xx:xx	Aufräumen	



## Meister und Instruktoren des Sommercamps 2019

### NECOPA- System

Toni Veeck	Great Grandmaster
Alexander Knopf	Grandmaster
Christian Nau	5. Instructor Chiefinstructor
Ulrich Hüster	4. Instructor
Tobias Adams	2. Instructor
Benjamin Hahn	1. Instructor
Tobias Schleiter	1. Instructor

### Gastrainer

Wilfried Macher 3. Dan Jiu-Jitsu, 1. Dan realistische Selbstverteidigung RSP

Lucas Macher 3 Dan Jiu-Jitsu

[www.judo-rhens.de](http://www.judo-rhens.de)

Claudia Kofler und Uwe Kramer SSBD German Trainig Group Leader

<https://www.facebook.com/pg/SSBDClaudiaUwe>

Guro Christian von Praun, Lightning Scientific Arnis

<http://www.sportzentrum-moenchengladbach.de/>