



EVOLUTION

- Beschreib:** „Evolution“ unter diesem Motto organisiert die FFA Schweiz ihre kleinen Trainings- und Sparringseinheiten. Nach dem Wiegen wird der Trainer der ausrichtenden FFA Mitgliederschule einen kleinen Lehrgang abhalten. Die anderen anwesenden Trainer und Schulleiter erhalten hierbei einen Einblick in die Trainingsmethodik und –didaktik anderer MMA Schulen. Der Schwerpunkt wird auf Wettkampf orientierten Techniken liegen.
- Im Anschluss des Lehrganges findet jeweils ein kleines MMA Sparring statt, wobei es im ersten Durchgang nach Gewichtsklassen geht. Anschließend ist es offen und jeder hat die Möglichkeit mit jedem zu lernen.
- FFA Schulleiter:** Es gibt eine kleine Besprechung an der Ihr Anliegen oder Vorschläge FFA betreffend mit einbringen könnt.
- Ort:** **Fight Club Zürich**
Badenerstrasse 808
8048 Zürich
- Wann:** **Samstag 6. Februar 2010**
- Ablauf:** **Eintreffen bis spätestens 12.00 Uhr**
Training: 12.15 Uhr bis 13.15 Uhr
Wiegen: 13.15 Uhr bis 13.30 Uhr
Sparring: 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr
- Gebühr:** Sfr. 10.- / FFA Mitglieder Sfr. 5.-
Bar zu bezahlen vor Beginn!
- Infos / Anmeldung:** [info\(at\)MMA-Verband.ch](mailto:info(at)MMA-Verband.ch)
- Trainingskleidung:** Normal wie in jedem Training falls nicht vorhanden, bequeme Sportkleidung (ohne Reißverschluss!)
- Schutzausrüstung:** * Zahnschutz
* MMA Handschuhe
* Tiefschutz
(*Pflicht!) Schienbein, Kopfschutz sind optional.
- Das Sparring ist Stil- und Verbands offen
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Der Veranstalter oder die FFA Swiss übernimmt keine Haftung
Teilnahme auf eigenes Risiko

WWW.MMA-VERBAND.CH