



II. Vereinslehrgang Luta Livre



Hot for:

- Ju-Jutsu
- Judo
- Jiu-Jitsu
- MMA
- Grappling
- Self Defense

Luta Livre (port. Luta = Kampf und livre = frei) ist eine Kampfsportart, die dem Judo und dem Ringen am nächsten kommt. Es beinhaltet auch Formen von Atemi (Hand, Fuß, Knie, Ellbogen). Hervorgegangen aus dem brasilianischen (port. vale = es geht und tudo = alles, d.h. regelloses Kämpfen), unterscheidet man zwischen Luta Livre Esportiva und Luta Livre Vale Tudo.

Luta Livre Esportiva ist ein sportlicher Zweikampf mit dem Ziel, seinen Gegner (durch Hebel, Würger, usw.) zur Aufgabe zu zwingen (Submission) oder durch Punkte zu gewinnen. Schläge, Tritte und andere "harte" Techniken sind nicht erlaubt.

Luta Livre Vale Tudo beinhaltet Techniken in der Clinch- und Grapplingdistanz sowie des Bodenkampfes für Freefights; hier sind auch Schläge und Tritte erlaubt.

Luta Livre wird wie Judo, Ringen, Sambo und BJJ zu den Grappling-Disziplinen gezählt, die sich in letzter Zeit einer gesteigerten Beliebtheit erfreuen, besonders nachdem in vielen Freefights die Bedeutung des Bodenkampfes erkannt wurde.

Wann: Samstag 24.10.2009
von 14.00 bis 17.00 Uhr

Wo: Turnhalle der
Albert-Schweitzer-Schule
Wiesbadener Str. 13, Limburg

Wieviel: Mitglieder des JCL 5,- €
Nichtmitglieder 10,- €



Mehr Infos und Anmeldung unter:

www.judo-club-limburg.de

Mail: max.warp67@gmail.com

Referent: **Mike Cüppers**

www.lutalivre.org

Infos zur Ausrüstung:

Trainingskleidung:
Kurze oder lange Hose, Shirt oder Rashguard (kein Gi)

Schutzausrüstung:
Genitalschutz; optional Mundschutz, Knieschutz...

Kampfausrüstung:
MMA-bzw. Grapplinghandschützer wenn vorhanden



Diplom Sportwissenschaftler
Black Belt Luta Livre

4x Europameister
Submission Grappling

Intern. deutscher Meister
Submission Grappling

2x Hochschulmeister Boxen