



JIU JITSU
LV NÖ

PERFEKTIONS- TRAINING

19.09.2026

Für alle JJVÖ-Sportler*innen ab Blau Gurt



🕒 09:00 – 12:00 Uhr

📍 Kopainigg Dojo
Bahngasse 9, 2601 Sollenau

★ Atemi Waza - Schlagtechniken sowie passende Abwehren
Katame Waza - Festlegetechniken am Boden sowie passende Abwehren



Jiu-Jitsu Landesverband Niederösterreich

Präsident LV NÖ

Kopainigg Heinz

E-Mail: heinz.kopainigg@aon.at

Tel.: 0664 737 191 10

Sollenau am 26.08.2026

Perfektionstraining

Zur Vorbereitung auf die nächste Prüfung für alle JJVÖ-Sportler*innen ab Blau Gurt.
Dieses Training zählt als Prüfungsaktivität der Kategorie „B“

Anmeldungen an heinz.kopainigg@aon.at

Das Training ist kostenlos!



Trainer:

Andy Führung

4. Dan Jiu-Jitsu

Thema:

Atemi Waza

Schlagtechniken sowie passende Abwehren mit alternativen Ausgängen



Helmuth Felber

4. Dan Jiu-Jitsu

Thema:

Katame Waza

Festlegetechniken am Boden sowie passende Abwehren (Scheren, Zangen, Guard, Sweeps)

Mit sportlichen Grüßen

Heinz Kopainigg

Präsident LV NÖ