

# Eagle Defense

(Next Gen Martial Art)



## Was ist Eagle Defense

Wir machen nicht nur irgendeine Kampf-kunst/-sport Art, sondern wenden Techniken unter anderem aus dem Aikido, Aikijutsu, Wing Chun (Wing Tsun), Jiu Jitsu, KravMaga, Taekwondo, Muay Thai, Karate usw. an.

Aber nicht nur körperliche Verteidigungstechniken, sondern auch Situationsbewusstsein, Prävention, Deeskalation sowie Mentale Stärke sind weitere wichtige Voraussetzungen für eine effektive Selbstverteidigung. Deshalb beziehen wir dieses auch immer mit in unser Training ein.

Wichtig ist es uns hierbei aber auch, dass jeder sich einbringen kann. Kann ich eine Technik, die ich z.B. bei YouTube/TikTok....gesehen habe, so umsetzen? Funktioniert das Ganze auch auf der Straße? Gibt es Alternativen?....

## Für wen ist Eagle Defense geeignet?

Die Übungen fördern sowohl die Beweglichkeit als auch die körperliche Fitness. Aufwärmtraining und Fallschule stärken die Körpermitte, fördern die Flexibilität und verbessern die Balance.

Kampfkunst trainiert Koordination, Flexibilität und Kraft, während der Geist zur Ruhe kommt. Bewegungen und Atmung werden miteinander kombiniert – das fördert eine gesunde Haltung und löst Verspannungen.

An diese Kampfkunst können sich auch Anfänger, die noch nie einen derartigen Sport ausgeübt haben, wagen. Es existieren keine Hindernisse, die ihnen den Einstieg erschweren. Das Alter spielt ebenso eine untergeordnete Rolle. Es ist nie zu spät mit Eagle Defense anzufangen.

## Prüfungen?

Folgende Prüfungen können abgelegt werden:

Eagle Junior (6-14 Jahre / Weiß bis Braungurt)  
Sicherheit, Fitness, Techniken, Konzentration, Erziehung

Eagle (15-99 Jahre / Weiß bis Braungurt)  
Eagle DAN (16-99 Jahre / Schwarzgurt 1.-5. DAN)  
Fitness, Techniken, Selbstverteidigung, Sparring, Theorie

Das Prüfungsprogramm kann bei Bedarf angefordert werden!

## **Trainingszeiten:**

### ***Mittwoch***

**Anfänger (6-14 Jahre) von 18:00 bis 19:00 Uhr**

**Fortgeschrittene und Anfänger (ab 15 Jahren) von 18:00 bis 20:00 Uhr**

### ***Sonntag***

**Anfänger (6-14 Jahre) von 11:00 – 12:00 Uhr**

**Fortgeschrittene und Anfänger (ab 15 Jahren) von 11:00 bis 13:00 Uhr**

Das Angebot ist im Mitgliedsbeitrag inbegriffen – es fallen keine Zusatzkosten an!

Wenn ihr Interesse habt, kommt gerne vorbei! Wir freuen uns auf euch!

## **Sensei (Trainer):**

**Sensei Peter Lippolt (Shihan 7. DAN)**

**Sensei Detlef Repking (2. DAN)**

**Sensei Lara Repking (2. DAN / Kindertraining)**

## **Ansprechpartner:**

**Detlef Repking**

Telefon: +491752292244