



# Trainingsplan-Winter

Oktober 2018 - April 2019

**JIU-JITSU ABTEILUNG**



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
29.10.2018	Montag	<b>GS: Ausweichen</b> , Abwehr gegen Hand- / Armfassen
31.10.2018	Mittwoch	<b>GS: Blocken</b> , Abwehr gegen Revers- / Kragenfassen
<b>05.11.2018</b>	<b>Montag</b>	<b>Ausdauer-Kraftgymnastik / Circuit-Training (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
07.11.2018	Mittwoch	<b>GS: Schläge/Stöße</b> , Abwehr gegen Haarefassen
12.11.2018	Montag	<b>GS: Fusstritte</b> , Abwehr gegen Würgeangriffe im Stand- und Bodenlage
14.11.2018	Mittwoch	<b>GS: Fallschule, Würfe</b> , Abwehr gegen Brustumklammerung
19.11.2018	Montag	<b>GS: Hebeltechniken</b> , Abwehr geg. Kopfumklammerung + Nelsongriff
21.11.2018	Mittwoch	<b>GS: Festlegegriffe</b> , Abwehr gegen Faustangriffe
26.11.2018	Montag	<b>GS: Transportgriffe</b> , Abwehr gegen Faustangriffe
28.11.2018	Mittwoch	<b>GS-Refreshing</b> , Abwehr gegen Fußangriffe
<b>03.12.2018</b>	<b>Montag</b>	<b>Ausdauer-Kraftgymnastik / Circuit-Training (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
06.12.2018	Mittwoch	<b>GS: Ausweichen</b> , Abwehr gegen Stockangriffe
12.12.2018	Montag	<b>GS: Blocken</b> , Abwehr gegen Messerangriffe
14.12.2018	Mittwoch	<b>GS: Schläge/Stöße</b> , Abwehr gegen Pistolenbedrohung
17.12.2018	Montag	<b>GS: Fußtritte</b> , Refreshing: Angriffe mit der Kurzwaffe abwehren
19.12.2018	Mittwoch	<b>GS: Fallschule, Würfe</b> , Abwehren von freigewählten Angriffen
<b>20.12.2018</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Jahresabschluss</b>
<b>Weihnachtsferien vom 24.12. - 04.01.2019</b>		
<b>07.01.2019</b>	<b>Montag</b>	<b>Ausdauer-Kraftgymnastik / Circuit-Training (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
09.01.2019	Mittwoch	<b>GS: Ausweichen</b> , Abwehr gegen Hand- / Armfassen
14.01.2019	Montag	<b>GS: Blocken</b> , Abwehr gegen Revers- / Kragenfassen
16.01.2019	Mittwoch	<b>GS: Schläge/Stöße</b> , Abwehr gegen Haarefassen
21.01.2019	Montag	<b>GS: Fusstritte</b> , Abwehr gegen Würgeangriffe im Stand- und Bodenlage
23.01.2019	Mittwoch	<b>GS: Fallschule, Würfe</b> , Abwehr gegen Brustumklammerung
28.01.2019	Montag	<b>GS: Hebeltechniken</b> , Abwehr geg. Kopfumklammerung + Nelsongriff
30.01.2019	Mittwoch	<b>GS: Festlegegriffe</b> , Abwehr gegen Faustangriffe
<b>10.Voerder Jubiläumslehrgang in Planung - Vorrussichtlich am 03.02.2019</b>		
<b>04.02.2019</b>	<b>Montag</b>	<b>Ausdauer-Kraftgymnastik / Circuit-Training (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
06.02.2019	Mittwoch	<b>GS: Transportgriffe</b> , Abwehr gegen Faustangriffe
13.02.2019	Mittwoch	<b>GS: Ausweichen</b> , Abwehr gegen Stockangriffe
18.02.2019	Montag	<b>GS: Blocken</b> , Abwehr gegen Messerangriffe
20.02.2019	Mittwoch	<b>GS: Schläge/Stöße</b> , Abwehr gegen Pistolenbedrohung
25.02.2019	Montag	<b>GS: Fußtritte, Refreshing</b> : Angriffe mit der Kurzwaffe abwehren
27.02.2019	Mittwoch	<b>GS: Fallschule, Würfe</b> , Abwehren von freigewählten Angriffen
<b>04.03.2019</b>	<b>Montag</b>	<b>Achtung! Rosenmontag - kein Training!</b>
06.03.2019	Mittwoch	<b>GS: Hebeltechniken</b> , Abwehr gegen Hand- / Armfassen
<b>11.03.2019</b>	<b>Montag</b>	<b>Ausdauer-Kraftgymnastik / Circuit-Training (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
13.03.2019	Mittwoch	<b>GS: Würgegriffe</b> , Abwehr gegen Revers- / Kragenfassen
18.03.2019	Montag	<b>GS: Festlegegriffe</b> , Abwehr gegen Haarefassen
20.03.2019	Mittwoch	<b>GS: Transportgriffe</b> Abwehr gegen Würgeangriffe im Stand- und Bodenlage
25.03.2019	Montag	<b>GS: Ausweichen</b> , Abwehr gegen Brustumklammerung

27.03.2019	Mittwoch	<b>GS: Blocken</b> , Abwehr geg. Kopfumklammerung + Nelsongriff
01.04.2019	Montag	<b>GS: Schläge/Stöße</b> , Abwehr gegen Faustangriffe
03.04.2019	Mittwoch	<b>GS: Fußtritte</b> , Abwehr gegen Stockangriffe
08.04.2019	Montag	<b>GS: Fallschule, Würfe</b> , Abwehr gegen Messerangriffe
10.04.2019	Mittwoch	<b>GS: Hebeltechniken</b> , Abwehr gegen Pistolenbedrohung
<b>Osterferien vom 15.04. - 26.04.2019</b>		

### Erläuterung zum Trainingskalender:

An Feiertagen und in den Schulferien findet kein Training statt. Mögliche Ausnahmen davon werden vorher immer beim Training abgesprochen.

Trainingszeiten: Montag 20 - 22 Uhr, Mittwoch 18 - 20 Uhr, Donnerstag (u.A. ATK) 18 - 20 Uhr

**Das Donnerstagstraining wird nicht gesondert aufgeführt, wird aber weiterhin dem ATK-Training vorbehalten. Änderungen möglich!**

Beim **"Refreshing"** wird entweder frei entsprechend der Graduierung trainiert, d.h. Wiederholung der zur jeweiligen höheren Gürtelfarbe nötigen Techniken. Alternativ zeigen die "Schüler" reihum eine beliebige Abwehr auf eine vom Trainer genannte Angriffsart. Die gezeigte Abwehr wird dann von allen Anwesenden trainiert.

**Grundschule (GS):** Hierbei werden vorrangig Inhalte aus dem oberen Teil der Jiu-Jitsu Prüfungsrichtlinien trainiert. Diese sind nicht als Techniktraining anzusehen, vielmehr dient dies zum üben korrekter Bewegungsabläufe bei Angriffs- und Verteidigungstechniken.

Zur **Ausdauer-Kraftgymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)** ist es zwingend erforderlich, saubere Hallenturnschuhe, ein kleines Handtuch und etwas zum Trinken mitzubringen.

Eine **Jiu-Jitsu Gürtelprüfung** findet nach Ankündigung, bzw. nach Bedarf (mindestens) einmal im Kalenderjahr statt. Eine KYU-Prüfung kann einmal im Jahr ablegen, wer die Zulassungsvoraussetzungen erfüllt. Diese sind die Einhaltung der Mindestwartezeiten, der Nachweis von mindestens 2 Verbandslehrgängen (nach dem letzten Prüfungseintrag im Budopass), sowie die **regelmäßige Trainingsteilnahme**. Ausnahmeregelungen zu den Zulassungsvoraussetzungen obliegen der Entscheidung der/des Abnahmeberechtigten Trainer/s. Prüfungen zum Braungurt (1.KYU) bzw. zu DAN-Graduierungen werden zentral beim Landesverband (JJU) abgenommen. Termine dafür werden immer rechtzeitig per Ausschreibung (u.a. auch auf der Verbandshomepage) bekannt gegeben. **Hierzu muss ein Grudierungsantrag gestellt werden!**

**Hinweis:** Dieser Trainingskalender ist uvbl. und kann unter Umständen auch mal abweichen.

Änderungen werden immer beim Training oder per Email- und über den WhatsApp-Verteiler bekannt gegeben. Bei längerer Trainingsabwesenheit empfiehlt es sich immer beim Trainier/Übungsleiter zu informieren.