



Trainingsplan-Winter

Oktober 2019 - April 2020

JIU-JITSU ABTEILUNG



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
28.10.2019	Montag	GS: Ausweichen + Blocken , Abwehr gegen Hand- / Armfassen
30.10.2019	Mittwoch	GS: Kata , Abwehr gegen Revers- / Kragenfassen
04.11.2019	Montag	Ausdauer-Kraftgymnastik / Circuit-Training (kein Jiu-Jitsu Training)
06.11.2019	Mittwoch	GS: Schläge/Stöße , Abwehr gegen Haarefassen
11.11.2019	Montag	GS: Fusstritte , Abwehr gegen Würgeangriffe im Stand- und Bodenlage
13.11.2019	Mittwoch	GS: Fallschule/Würfe , Abwehr gegen Brustumklammerung
18.11.2019	Montag	GS: Hebeltechniken , Abwehr geg. Kopfumklammerung + Nelsongriff
20.11.2019	Mittwoch	GS: Festlegegriffe , Abwehr gegen Faustangriffe
25.11.2019	Montag	GS: Transportgriffe , Abwehr gegen Fußangriffe
27.11.2019	Mittwoch	Refreshing von Grundschule und Abwehrtechniken (ohne Kurz Waffen)
02.12.2019	Montag	Ausdauer-Kraftgymnastik / Circuit-Training (kein Jiu-Jitsu Training)
04.12.2019	Mittwoch	GS: Ausweichen + Blocken , Abwehr gegen Stockangriffe
09.12.2019	Montag	GS: Hebeltechniken , Abwehr gegen Messerangriffe
11.12.2019	Mittwoch	GS: Schläge/Stöße , Abwehr gegen Pistolenbedrohung
16.12.2019	Montag	GS: Kata , Refreshing: Angriffe mit der Kurz Waffe abwehren
18.12.2019	Mittwoch	GS: Fallschule, Würfe , Abwehren gegen frei gewählte Angriffe
19.12.2019	Donnerstag	Jahresabschluss
23.12.19 - 06.01.2020		Weihnachtsferien
08.01.2020	Mittwoch	GS: Fußstritte , Abwehr gegen Hand- / Armfassen
13.01.2020	Montag	Ausdauer-Kraftgymnastik / Circuit-Training (kein Jiu-Jitsu Training)
15.01.2020	Mittwoch	GS: Ausweichen + Blocken , Abwehr gegen Revers- / Kragenfassen
20.01.2020	Montag	GS: Schläge/Stöße , Abwehr gegen Haarefassen
22.01.2020	Mittwoch	GS: Fusstritte , Abwehr gegen Würgeangriffe im Stand- und Bodenlage
27.01.2020	Montag	GS: Fallschule/Würfe , Abwehr gegen Brustumklammerung
29.01.2020	Mittwoch	GS: Hebeltechniken , Abwehr geg. Kopfumklammerung + Nelsongriff
03.02.2020	Montag	Ausdauer-Kraftgymnastik / Circuit-Training (kein Jiu-Jitsu Training)
05.02.2020	Mittwoch	GS: Transportgriffe , Abwehr gegen Fußangriffe
10.02.2020	Montag	GS: Bewegungsform (Kata), Refreshing: Faust - und Fußangriffe abwehren
12.02.2020	Mittwoch	GS: Ausweichen , Abwehr gegen Stockangriffe
17.02.2020	Montag	GS: Blocken , Abwehr gegen Messerangriffe
19.02.2020	Mittwoch	GS: Schläge/Stöße , Abwehr gegen Pistolenbedrohung
24.02.2020	Montag	Achtung! Rosenmontag - kein Training!
26.02.2020	Mittwoch	GS: Hebeltechniken , Abwehr gegen Hand- / Armfassen
02.03.2020	Montag	Ausdauer-Kraftgymnastik / Circuit-Training (kein Jiu-Jitsu Training)
04.03.2020	Mittwoch	GS: Fußstritte, Refreshing: Angriffe mit der Kurz Waffe abwehren
09.03.2020	Montag	Refreshing von Grundschule und Abwehrtechniken (ohne Kurz Waffen)
11.03.2020	Mittwoch	GS: Transportgriffe Abwehr gegen Würgeangriffe im Stand- und Bodenlage
16.03.2020	Montag	GS: Ausweichen + Blocken , Abwehr geg. Kopfumklammerung + Nelsongriff
18.03.2020	Mittwoch	GS: Bewegungsform (Kata) , Abwehr gegen Brustumklammerung
23.03.2020	Montag	GS: Schläge/Stöße , Abwehr gegen Faustangriffe
25.03.2020	Mittwoch	GS: Fußstritte , Abwehr gegen Stockangriffe
30.03.2020	Montag	GS: Fallschule, Würfe , Abwehr gegen Messerangriffe
01.04.2020	Mittwoch	GS: Hebeltechniken , Abwehren gegen frei gewählte Angriffe

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 18 - 20 Uhr

HINWEIS: Das Donnerstagstraining wird nicht gesondert aufgeführt, wird aber weiterhin dem ATK-/ Technik- und dem freien Selbstverteidigungs-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 Gradierungsantrag 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 vorher beim Trainer/Übungsleiter zu informieren.