



# Trainingsplan-Winter

Oktober 2020 - April 2021

## JIU-JITSU ABTEILUNG



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
26.10.2020	Montag	<b>GS: Ausweichen + Blocken</b> , Abwehr gegen Hand- / Armfassen
28.10.2020	Mittwoch	<b>GS: Kata</b> , Abwehr gegen Revers- / Kragenfassen
<b>02.11.2020</b>	<b>Montag</b>	<b>Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
04.11.2020	Mittwoch	<b>GS: Schläge/Stöße</b> , Abwehr gegen Haarefassen
09.11.2020	Montag	<b>GS: Fusstrittstechniken</b> , Abwehr gegen Würgeangriffe im Stand- und Bodenlage
11.11.2020	Mittwoch	<b>GS: Fallschule/Würfe</b> , Abwehr gegen Brustumklammerung
16.11.2020	Montag	<b>GS: Hebeltechniken</b> , Abwehr geg. Kopfumklammerung + Nelsongriff
18.11.2020	Mittwoch	<b>GS: Festlegegriffe</b> , Abwehr gegen Faustangriffe
23.11.2020	Montag	<b>GS: Transportgriffe</b> , Abwehr gegen Fußangriffe
25.11.2020	Mittwoch	<b>Refreshing von Grundschule und Abwehrtechniken (ohne Kurzwaffen)</b>
30.11.2020	Montag	<b>GS: Ausweichen + Blocken</b> , Abwehr gegen Angriffe mit dem Stock
02.12.2020	Mittwoch	<b>GS: Hebeltechniken</b> , Abwehr gegen Messerangriffe
<b>07.12.2020</b>	<b>Montag</b>	<b>Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
09.12.2020	Mittwoch	<b>GS: Schläge/Stöße</b> , Abwehr gegen Pistolenbedrohung
14.12.2020	Montag	<b>GS: Kata</b> , Refreshing: Angriffe einer "Kurzwaffe" abwehren
16.12.2020	Mittwoch	<b>GS: Schläge/Stöße</b> , Abwehr gegen Haarefassen
17.12.2020	Donnerstag	<b>Gürtelprüfung (unter Vorbehalt --- CORONA ---)</b>
21.12.2020	Montag	<b>Freies Training - möglicher Jahresabschluss!</b>
23.12.20 - 06.01.2021		Weihnachtsferien
<b>11.01.2021</b>	<b>Montag</b>	<b>Ausdauer-Kraftgymnastik / Circuit-Training (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
13.01.2021	Mittwoch	<b>GS: Transportgriffe</b> , Abwehr gegen Würgeangriffe im Stand- und Bodenlage
18.01.2021	Montag	<b>GS: Fusstrittstechniken</b> , Abwehr gegen Fußangriffe
20.01.2021	Mittwoch	<b>GS: Bewegungsform (Kata), Refreshing:</b> Faust - und Fußangriffe abwehren
25.01.2021	Montag	<b>GS: Ausweichen</b> , Abwehr gegen Angriffe mit dem Stock
27.01.2021	Mittwoch	<b>GS: Blocken</b> , Abwehr gegen Messerangriffe
<b>01.02.2021</b>	<b>Montag</b>	<b>Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
03.02.2021	Mittwoch	<b>GS: Schläge/Stöße</b> , Abwehr gegen Pistolenbedrohung
08.02.2021	Montag	<b>GS: Hebeltechniken</b> , Abwehr gegen Hand- / Armfassen
10.02.2021	Mittwoch	<b>GS: Fusstrittstechniken, Refreshing:</b> Angriffe einer "Kurzwaffe" abwehren
15.02.2021	Montag	<b>Refreshing von Grundschule und Abwehrtechniken (ohne Kurzwaffen)</b>
17.02.2021	Mittwoch	<b>GS: Transportgriffe</b> Abwehr gegen Würgeangriffe im Stand- und Bodenlage
22.02.2021	Montag	<b>GS: Ausweichen + Blocken</b> , Abwehr geg. Kopfumklammerung + Nelsongriff
24.02.2021	Mittwoch	<b>GS: Bewegungsform (Kata)</b> , Abwehr gegen Brustumklammerung
<b>01.03.2021</b>	<b>Montag</b>	<b>Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
03.03.2021	Mittwoch	<b>GS: Schläge/Stöße</b> , Abwehr gegen Faustangriffe
08.03.2021	Montag	<b>GS: Fusstrittstechniken</b> , Abwehr gegen Angriffe mit dem Stock
10.03.2021	Mittwoch	<b>GS: Ausweichen + Blocken</b> , Abwehr gegen Hand- / Armfassen
15.03.2021	Montag	<b>GS: Kata</b> , Abwehr gegen Revers- / Kragenfassen
17.03.2021	Mittwoch	<b>GS: Schläge/Stöße</b> , Abwehr gegen Haarefassen
22.03.2021	Montag	<b>GS: Hebeltechniken</b> , Abwehr gegen Würgeangriffe im Stand- und Bodenlage
24.03.2021	Mittwoch	<b>GS: Fallschule/Würfe</b> , Abwehr gegen Brustumklammerung

29.03.21 - 10.04.2021		Osterferien
12.04.2021	Montag	Training laut Sommerhalbjahr

## 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 ist in der Trainingsplanung nicht gesondert aufgeführt, wird aber weiterhin dem freien Selbstverteidigungs-Training vorbehalten. Verantwortlicher Übungsleiter ist Wolfgang Jeide. 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 Kraftausdauer gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training) ist es zwingend erforderlich, saubere Hallenturnschuhe, eine ISO-Matte, 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 Graduierungsantrag gestellt werden! \***

**\* Aufgrund der immer noch anhaltenden Corona-Lage sind die Zulassungsvoraussetzungen für eine Gürtelprüfung von unserem Verband zum Teil ausgesetzt worden! Sobald es wieder möglich ist, sollten die fehlenden Lehrgänge nachgeholt werden. Prüfungstermine sind immer unter Vorbehalt angegeben.**

**Hinweis:** Dieser Trainingskalender ist unverbindlich 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.