



Trainingsplan Sommerhalbjahr 2021

JIU-JITSU Abteilung - TV Voerde e.V.



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
Vorort-Training ab 26.05.2021 im Rahmen der Coronamaßnahmen (z.T. Außentraining)		
28.06.2021	Montag	GS: ;
30.06.2021	Mittwoch	GS: ; Abwehr gegem Hand- und Arm fassen
05.07.2021	Montag	GS: ;
07.07.2021	Mittwoch	GS: ; Abwehr gegem Reverse- und Kragen fassen
12.07.2021	Montag	GS: ;
14.07.2021	Mittwoch	GS: ; Abwehr gegen Haare fassen
19.07.2021	Montag	GS: ;
21.07.2021	Mittwoch	GS: ; Abwehr gegen Würgeangriffe
26.07.2021	Montag	GS: ;
28.07.2021	Mittwoch	GS: ; Abwehr gegen Brustumklammerung
02.08.2021	Montag	GS: ;
04.08.2021	Mittwoch	GS: ; Abwehr gegen Kopfumklammerunge + Nelsongriff
09.08.2021	Montag	GS: ;
11.08.2021	Mittwoch	GS: ; Abwehr gegen Faustangriffe
16.08.2021	Montag	GS: ;
18.08.2021	Mittwoch	Refreshing
23.08.2021	Montag	GS: ; Abwehr gegen Fußangriffe
25.08.2021	Mittwoch	GS: ; Abwehr gegen Angriffe mit dem Stock
30.08.2021	Montag	GS: ; Abwehr gegen Angriffe mit dem Messer
01.09.2021	Mittwoch	GS: ; Abwehr gegen körpernahe Pistolenbedrohung
06.09.2021	Montag	Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
08.09.2021	Mittwoch	GS: ; Abwehr gegen freigewählte Angriffsmöglichkeiten
13.09.2021	Montag	Refreshing
15.09.2021	Mittwoch	GS: ; Abwehr gegem Hand- und Arm fassen
20.09.2021	Montag	GS: ; Abwehr gegem Reverse- und Kragen fassen
22.09.2021	Mittwoch	GS: ; Abwehr gegen Haare fassen
27.09.2021	Montag	GS: ; Abwehr gegen Würgeangriffe
29.09.2021	Mittwoch	GS: ; Abwehr gegen Brustumklammerung
04.10.2021	Montag	Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
06.10.2021	Mittwoch	Refreshing
11.10. - 23.10.2021 Herbstferien		
25.10.2021	Montag	Training laut Plan Winterhalbjahr 2021/22

Das Training in den **Sommerferien** findet als fester Bestandteil vorrangig Mittwochs statt!

Das Montagstraining wird nach Absprache und vorheriger Abfrage in der WhatsApp-Gruppe stattfinden.

Erläuterung zum Trainingskalender:

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 und Prüfungsvorbereitungen 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 Kraftausdauerergymnastik (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, müssen die fehlenden Lehrgänge nachgeholt werden. Prüfungstermine stehen bis dato noch nicht fest!**

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 Trainier/Übungsleiter zu informieren.