



Selbstverteidigung

April 2013 - Oktober 2013



Datum	Wochentag	Ort/ Halle	Aufwärmung/Trainingsinhalte - Abwehren gegen...
08.04.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Allgemeine SV-Grundschole
10.04.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Hand- / Armfassen Befreiung
12.04.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
15.04.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Revers- / Kragenfassen abwehren
17.04.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Haare fassen / Nelsongriffbefreiung
19.04.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
22.04.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Würgeangriffe abwehren
24.04.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Brust- und Kopfumklammerung
26.04.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
29.04.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Laufgymnastik , Messerangriffe abwehren
03.05.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
06.05.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Stockangriffe abwehren
08.05.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Pistolenbedrohung erwidern, frei gewählte Angriffe
10.05.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
13.05.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Fauststoss- und Fußtrittangriffe abwehren
15.05.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Refreshing: Querschnitt aus dem SV-Programm
17.05.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
Teilnahme an der WUSHU-DM in Düsseldorf vom 18. / 19.05.2013			
22.05.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Pratzentraining, Grundschole - Fusstrittechniken
24.05.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
27.05.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Hand- / Armfassen Befreiung
29.05.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Laufgymnastik , Revers- / Kragenfassen abwehren
31.05.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
03.06.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Haare fassen / Nelsongriffbefreiung
05.06.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Würgeangriffe abwehren
07.06.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
10.06.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Brust- und Kopfumklammerung
12.06.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	SV-Grundschole; Fallen, Werfen, Schrittdiagramm
14.06.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
17.06.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Messerangriffe abwehren
19.06.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Stockangriffe abwehren
21.06.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
24.06.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Refreshing: Querschnitt aus dem SV-Programm
26.06.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Laufgymnastik , Frei gewählte Angriffe
28.06.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
01.07.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Hand- / Armfassen Befreiung
03.07.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Revers- / Kragenfassen abwehren
05.07.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
08.07.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Haare fassen / Nelsongriffbefreiung
10.07.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Laufgymnastik , SV-Grundschole allgemein
12.07.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
15.07.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Würgeangriffe abwehren

17.07.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Laufgymnastik, Brust- und Kopfumklammerung
19.07.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
Sommerferien vom 22.07. - 03.09.2013			
04.09.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Waffenbedrohungen allgemein
06.09.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
09.09.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Haare fassen / Nelsongriffbefreiung
11.09.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Revers- / Kragenfassen abwehren
13.09.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
16.09.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Brust- und Kopfumklammerung
18.09.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Messerangriffe abwehren
20.09.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
23.09.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Stockangriffe abwehren
25.09.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Pistolenbedrohung erwidern, frei gewählte Angriffe
27.09.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
30.09.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Laufgymnastik, Allgemeine SV-Grundschule
02.10.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Refreshing: Querschnitt aus dem SV-Programm
04.10.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
07.10.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Hand- / Armfassen Befreiung
09.10.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Revers- / Kragenfassen abwehren
11.10.2013	Freitag	Parkschulenhalle	ATK und/oder SV-Training
14.10.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Waffenbedrohungen allgemein
16.10.2013	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Laufgymnastik, Pratzentraining / Fusstrittechniken
18.10.2013	Freitag	Parkschulenhalle	Gürtelprüfung
Herbstferien vom 21.10. - 02.11.2013			
04.11.2013	Montag	Rönskenturnhalle	Trainingsplan laut Winterhalbjahr

Erläuterung zur Trainingsübersicht:

Ausgelassen sind alle Trainingstage, die auf Feiertage oder in die Schulferien fallen. Abweichungen davon werden beim Training bekannt gegeben.

Das ATK/SV-Training in der Turnhalle der Parkschule dient als zusätzlicher Trainingstag und sollte für die BAE-Mitglieder (und die die es noch werden wollen) verpflichtend sein. U.a. wird dieser Trainingstag auch für Prüfungsvorbereitungen genutzt werden. Bitte informiert Euch bei längerer Abwesenheit, z.B. durch Krankheit, Urlaub, etc. diesbezüglich immer bei euren Trainern.

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.

Anmeldungen zur Gürtelprüfung sind zu Beginn des Sommer- bzw. des Winterhalbjahres bei den Trainern zu tätigen. Zulassungsvoraussetzungen sind die **Einhaltung der Mindestwartezeit**, der Nachweise von **mindestens zwei Lehrgängen** (nicht älter als 12 Monate) nach der letzten Gürtelprüfung, sowie die **regelmäßige Trainingsteilnahme**. Ausnahmeregelungen obliegen der Entscheidung, der Trainer.

Zur **Laufgymnastik (Circuitraining - u.a. Laufgymnastik mit Musik)** ist es zwingend erforderlich saubere Hallenturnschuhe mitzubringen. Die Laufgymnastik findet immer in der Rönskenturnhalle statt.

Wichtig: Dieser Trainingskalender ist uvbl. und kann unter Umständen abweichen.

Kurzfristige Änderungen werden immer beim Training oder per Email-Verteiler bekannt gegeben.

Trainer für den SV-Bereich: Stephan Nigbur und Sascha Kobus und für den Bereich ATK: Barend Perdok und Stephan Nigbur