



# SV - KungFu DjuSu - ATK

## April - Oktober 2014

WVNW e.V.



Wege mit Kampfkunst  
Verband und Akademie seit 1970

### Osterferien vom 14.04. - 26.04.2014

28.04.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Allgemeine SV-Grundschule, Fallschule, Würfe
30.04.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	<b>Laufgymnastik, Hand- / Armfassen Befreiung</b>
05.05.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Abführtechniken, Revers- / Kragenfassen abwehren
07.05.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Haare fassen / Nelsongriffbefreiung
12.05.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Fallschule, Würgeangriffe (auch in Bodenlage) abwehren
14.05.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Brust- und Kopfumklammerung
19.05.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Messerangriffe abwehren
21.05.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Grundschule Bewegungslehre, Stockangriffe abwehren
26.05.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Pistolenbedrohung erwidern, frei gewählte Angriffe
28.05.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	<b>Laufgymnastik, Fauststoss- und Fußtrittangriffe abw.</b>
02.06.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Refreshing: Querschnitt aus dem SV-Programm
04.06.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Blocktechniken, Fausstöße abwehren
11.06.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Pratzentraining, Grundschule - Fusstrittechniken
16.06.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Hand- / Armfassen Befreiung Haare fassen abwehren
18.06.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Brust- u. Kopfumklammerung, Würgeangriffe abwehren
23.06.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Allgemeine SV-Grundschule, Fallschule, Würfe
25.06.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Waffenbedrohungen allgemein
30.06.2014	Montag	Rönskenturnhalle	<b>Laufgymnastik, Fallschule, Würgeangriffe in Bodenlage</b>
02.07.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Fauststöße und Fußtritte abwehren

### Sommerferien vom 07.07. - 19.08.2014

20.08.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Grundschule-Blocktechniken, Messerangriffe abwehren
25.08.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Fallschule, Stockangriffe abwehren
27.08.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	<b>Laufgymnastik, SV-Grundschule allgemein</b>
01.09.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Revers- / Kragenfassen abwehren
03.09.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Hand- / Armfassen Befreiung
08.09.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Würgeabwehren, Brust- und Kopfumklammerung
10.09.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Haare fassen / Nelsongriffbefreiung
15.09.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Pratzentraining, Grundschule - Fusstrittechniken
17.09.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Blocktechniken, Fausstöße abwehren
22.09.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Refreshing: Querschnitt aus dem SV-Programm
24.09.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Waffenbedrohungen allgemein, freie Techniken
29.09.2014	Montag	Rönskenturnhalle	<b>Laufgymnastik, Brust- und Kopfumklammerung</b>
01.10.2014	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Grundschule allgem., Revers- / Kragenfassen abwehren

### WUSHU-DM in Neumünster am 04.10.2014

### Herbstferien vom 06.10. - 18.10.2014

20.10.2014	Montag	Rönskenturnhalle	Trainingsplan laut Winterhalbjahr
------------	--------	------------------	-----------------------------------

### Trainingslager Wewelsburg vom 24.10. - 26.10.2014

## Erläuterung zur Trainingsübersicht:

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

**HINWEIS:** Das **zusätzliche ATK-Training** freitags in der Turnhalle der Parkschule dient als flexibler Trainingstag und wird im Sommerhalbjahr nicht extra mit aufgeführt. Bei Bedarf kann dieser Trainingstag auch für z.B. eine Prüfungsvorbereitung, Vorbereitung zur Meisterschaft genutzt werden. Dieses Training findet im Sommerhalbjahr nur nach vorheriger Absprache (Ansage beim Training, Info durch E-Mail und per WhatsApp) statt. 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.

**Gürtelprüfungen** finden nach Absprache bzw. nach Bedarf mindestens einmal im Kalenderjahr statt. Eine Prüfung kann ablegen, wer die Zulassungsvoraussetzungen erfüllt. Diese sind die **Einhaltung der Mindestwartezeiten lt. Prüfungsordnung**, der Nachweise von **mindestens 2 Lehrgängen** nicht älter als 12 Monate nach der letzten Gürtelprüfung, sowie die **regelmäßige Trainingsteilnahme**. Wer eine Prüfung ablegen möchte, meldet dieses im 2.Quartal eines Jahres bei den Trainern an. Ausnahmeregelungen bzgl. der Zulassungsvoraussetzungen obliegen der Entscheidung der Trainer.

**Im Rahmen des Trainingslagers auf der Wewelsburg ist eine Gürtelprüfung vorgesehen.**

Zur **Laufgymnastik (Circuitraining - u.a. Laufgymnastik mit Musik)** ist es zwingend erforderlich saubere Hallenturnschuhe mitzubringen. Die Laufgymnastik findet immer am letzten Trainingstag (ausgenommen ist der Freitag) im Monat, in der Rönskenturnhalle statt.

**Wichtig:** Dieser Trainingskalender ist uvbl. und kann unter Umständen auch mal abweichen. Kurzfristige Änderungen werden immer beim Training oder per Email-Verteiler bekannt gegeben.