



Jiu Jitsu - ATK

Oktober 2015 - April 2016



Wege mit Kampfkunst
Verband und Akademie seit 1970



Herbstferien vom 05.10. - 16.10.2015

Datum	Wochentag	Ort	Trainingsinhalte
19.10.2015	Montag	Rönskenturnhalle	Abwehren gegen Hand- / Armfassen und Haare fassen
21.10.2015	Mittwoch	Rönskenturnhalle	GS:Transportgriffe , Revers- / Kragenfassen abwehren
26.10.2015	Montag	Rönskenturnhalle	Abwehren gegen Haare fassen, Nelsongriff abwehren
28.10.2015	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Laufgymnastik,GS: Fauststöße/Fußtritte, ATK-Techniken
31.10.2015	Samstag	Duisburg	Teilnahme am Halloween-Run im Landschaftspark
02.11.2015	Montag	Rönskenturnhalle	GS:Bewegungslehre , Fallschule, Würfe, Schläge u. Stöße
04.11.2015	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Abwehr gegen Würgeangriffe im Stand und Bodenlage
09.11.2015	Montag	Rönskenturnhalle	GS:Hebeltechniken , Brustumklammerung abwehren
11.11.2015	Mittwoch	Rönskenturnhalle	GS:Bewegungslehre , Kopfumklammerung abwehren
16.11.2015	Montag	Rönskenturnhalle	Fauststosstangriffe abwehren
18.11.2015	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Fußtrittangriffe abwehren
21.11.2015	Samstag	Holzwickede	Jahresabschlusslehrgang der Jiu-Jitsu Union
23.11.2015	Montag	Rönskenturnhalle	GS: Festlege-/Transportgriffe , Stockangriffe abwehren
25.11.2015	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Messerbedrohungen/Angriffe abwehren
30.11.2015	Montag	Rönskenturnhalle	Laufgymnastik , Refreshing - gemäß JJ-Prüfungsrichtlinien
02.12.2015	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Bedrohung mit der Pistole erwidern
07.12.2015	Montag	Rönskenturnhalle	GS:Bewegungslehre , frei gewählte Angriffe abwehren
09.12.2015	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Abwehren gegen Hand-/ Arm-/ und Haare fassen
11.12.2015	Freitag	Halle Parkschule	Gürtelprüfung *
14.12.2015	Montag	Rönskenturnhalle	GS:Transportgriffe , Revers- / Kragenfassen abwehren
16.12.2015	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Abwehren gegen Haare fassen, Nelsongriff abwehren
18.12.2015	Freitag	Halle Parkschule	Jahresabschlussstraining (kleine Weihnachtsfeier)
21.12.2015	Montag	Rönskenturnhalle	Freies Training

Weihnachtsferien vom 23.12.15 - 06.01.2016

11.01.2016	Montag	Rönskenturnhalle	GS:Bewegungslehre , Fallschule, Würfe, Schläge u. Stöße
13.01.2016	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Abwehr gegen Würgeangriffe im Stand und Bodenlage
18.01.2016	Montag	Rönskenturnhalle	GS:Hebeltechniken , Brustumklammerung abwehren
20.01.2016	Mittwoch	Rönskenturnhalle	ATK-Waffenangriffe abwehren
25.01.2016	Montag	Rönskenturnhalle	GS:Bewegungslehre , Kopfumklammerung abwehren
27.01.2016	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Laufgymnastik , Refreshing - gemäß Prüfungsrichtlinien
31.01.2016	Sonntag	Halle Steinstraße	7. Voerder Budolehrgang (in Planung)
01.02.2016	Montag	Rönskenturnhalle	Fauststosstangriffe abwehren
03.02.2016	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Fußtrittangriffe abwehren
08.02.2016	Montag	Rönskenturnhalle	Bedrohung mit der Pistole und dem Messer erwidern
10.02.2016	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Abwehren gegen Hand- / Armfassen
15.02.2016	Montag	Rönskenturnhalle	GS:Transportgriffe , Revers- / Kragenfassen abwehren
17.02.2016	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Abwehren gegen Haare fassen, Nelsongriff abwehren
22.02.2016	Montag	Rönskenturnhalle	Abwehr gegen Würgeangriffe im Stand und Bodenlage
24.02.2016	Mittwoch	Rönskenturnhalle	GS:Hebeltechniken , Abwehren von Brustumklammerung
29.02.2016	Montag	Rönskenturnhalle	Laufgymnastik , Waffenbedrohungen (alle Waffen)
02.03.2016	Mittwoch	Rönskenturnhalle	GS:Bewegungslehre , frei gewählte Angriffe abwehren
07.03.2016	Montag	Rönskenturnhalle	Grundschule Refreshing , Kopfumklammerung abwehren
09.03.2016	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Stockangriffe abwehren
14.03.2016	Montag	Rönskenturnhalle	Abwehren gegen Hand- / Armfassen und Haare fassen
16.03.2016	Mittwoch	Rönskenturnhalle	Laufgymnastik , Refreshing - gemäß Prüfungsrichtlinien

Osterferien vom 21.03. - 01.04.2015

04.04.2016	Montag	Rönskenturnhalle	Trainingsplanung laut Sommerhalbjahr
-------------------	---------------	-------------------------	---

Erläuterung zur Trainingsübersicht:

Nicht aufgeführt sind alle Trainingstage, die auf Feiertage oder in die Schulferien fallen. Abweichungen davon werden immer beim Training bekannt gegeben. Vereinzelt können Trainings während der Ferien, sofern möglich, stattfinden!

HINWEIS: Das **zusätzliche Freitags-Training** in der **Turnhalle der Parkschule** dient als **flexibler** Trainingstag und wird in dieser Trainingsübersicht nicht mit aufgeführt. Diese Trainingstage nutzen wir vorrangig, im 14tägigen Wechsel, für die Kraft-Ausdauer-gymnastik und dem ATK-Training. 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.

Grundschule (GS): Hierbei werden Inhalte aus dem oberen Teil der JJ-Prüfungsrichtlinie trainiert. Diese ist nicht als Techniktraining anzusehen, vielmehr dient Sie zum üben korrekter Bewegungsabläufe bei Angriffs- und Verteidigungstechniken.

* **Gürtelprüfungen** finden nach Ankündigung in diesem Trainingskalender mindestens einmal im Kalenderjahr statt. Eine KYU-Prüfung bis zur Blaugurt-Stufe kann einmal im Jahr ablegen, wer die Zulassungsvoraussetzungen erfüllt. Diese sind die **Einhaltung der Mindestwartezeiten**, der Nachweis von **mindestens 2 externen Lehrgängen** im Budo-Pass (für das aktuell laufende Kalenderjahr), sowie die **regelmäßige Trainingsteilnahme**. Ausnahmeregelungen bzgl. der Zulassungsvoraussetzungen obliegen der Entscheidung der/des Abnahmeberechtigten Trainer/s. Prüfungen ab Braungurt (1.KYU) werden zentral, im Beisein der heimischen Trainer, u.a. beim Landesverband abgenommen. Termine dafür werden immer rechtzeitig per Ausschreibung (u.a. auch auf der Verbandshomepage) bekannt gegeben.

Zur **Laufgymnastik (Stationentraining mit Musik)** ist es zwingend erforderlich saubere Hallenturnschuhe, ein kleines Handtuch und etwas zum Trinken mitzubringen. Die Laufgymnastik findet immer am letzten Trainingstag (ausgenommen ist der Freitag) eines jeden Monats 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.