



Jiu Jitsu - ATK

April 2016 - Oktober 2016



Wege mit Kampfkunst
Verband und Akademie seit 1970



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
04.04.2016	Montag	Ausdauer-Kraftgymnastik/ Ciurcuit-Training (kein Jiu Jitsu-Training)
06.04.2016	Mittwoch	Abwehren gegen Hand- / Armfassen
07.04.2016	Donnerstag	ATK - Training
11.04.2016	Montag	GS: Bewegungslehre , Fallschule, Würfe, Schläge u. Stöße
13.04.2016	Mittwoch	Revers- / Kragenfassen abwehren
14.04.2016	Donnerstag	ATK - Training
18.04.2016	Montag	Abwehren gegen Haare fassen, Nelsongriff abwehren
20.04.2016	Mittwoch	Würgeangriffe im Stand und in der Bodenlage abwehren
21.04.2016	Donnerstag	ATK - Training
25.04.2016	Montag	Ausdauer-Kraftgymnastik/ Ciurcuit-Training (kein Jiu Jitsu-Training)
27.04.2016	Mittwoch	GS: Hebeltechniken , Brustumklammerung abwehren
28.04.2016	Donnerstag	ATK - Training
02.05.2016	Montag	Kopfklammerung (Schwitzkasten) abwehren
04.05.2016	Mittwoch	Fauststosstangriffe abwehren
09.05.2016	Montag	Fußstosstangriffe abwehren
11.05.2016	Mittwoch	Bedrohungen mit der Pistole und/oder dem Messer erwidern
12.05.2016	Donnerstag	ATK - Training
18.05.2016	Mittwoch	GS: Bewegungslehre , (blocken + ausweichen), Stockangriffe abwehren
19.05.2016	Donnerstag	ATK - Training
23.05.2016	Montag	GS: Transport + Festlegegriffe , frei gewählte Angriffe abwehren
25.05.2016	Mittwoch	Abwehren gegen Hand- / Armfassen
30.05.2016	Montag	Laufgymnastik , Refreshing - gemäß Prüfungsrichtlinien
01.06.2016	Mittwoch	Revers- / Kragenfassen abwehren
02.06.2016	Donnerstag	ATK - Training
06.06.2016	Montag	Ausdauer-Kraftgymnastik/ Ciurcuit-Training (kein Jiu Jitsu-Training)
08.06.2016	Mittwoch	Abwehren gegen Haare fassen, Nelsongriff abwehren
09.06.2016	Donnerstag	ATK - Training
13.06.2016	Montag	GS: Bewegungslehre , Fallschule, Würfe, Schläge u. Stöße
15.06.2016	Mittwoch	Würgeangriffe im Stand und in der Bodenlage abwehren
16.06.2016	Donnerstag	ATK - Training
20.06.2016	Montag	GS: Hebeltechniken , Brustumklammerung abwehren
22.06.2016	Mittwoch	Kopfklammerung (Schwitzkasten) und Nelsongriff abwehren
23.06.2016	Donnerstag	ATK - Training
27.06.2016	Montag	Fauststosstangriffe abwehren
29.06.2016	Mittwoch	Fußstosstangriffe abwehren
30.06.2016	Donnerstag	ATK - Training
04.07.2016	Montag	Angriffe mit dem Messer erwidern
06.07.2016	Mittwoch	Laufgymnastik , Refreshing - gemäß Prüfungsrichtlinien
07.07.2016	Donnerstag	Gürtelprüfung *
Sommerferien vom 11.07.2016 - 23.08.2016		
24.08.2016	Mittwoch	Abwehren gegen Hand- / Armfassen
25.08.2016	Donnerstag	ATK - Training
29.08.2016	Montag	GS: Bewegungslehre , Fallschule, Würfe, Schläge u. Stöße

31.08.2016	Mittwoch	Laufgymnastik , Refreshing - gemäß Prüfungsrichtlinien
01.09.2016	Donnerstag	ATK - Training
05.09.2016	Montag	Ausdauer-Kraftgymnastik/ Ciurcuit-Training (kein Jiu Jitsu-Training)
07.09.2016	Mittwoch	Revers- / Kragenfassen abwehren
08.09.2016	Donnerstag	ATK - Training
12.09.2016	Montag	Abwehren gegen Haare fassen, Nelsongriff abwehren
14.09.2016	Mittwoch	Würgeangriffe im Stand und in der Bodenlage abwehren
15.09.2016	Donnerstag	ATK - Training
19.09.2016	Montag	Ausdauer-Kraftgymnastik/ Ciurcuit-Training (kein Jiu Jitsu-Training)
21.09.2016	Mittwoch	Fauststosstangriffe abwehren
22.09.2016	Donnerstag	ATK - Training
26.09.2016	Montag	Fußstosstangriffe abwehren
28.09.2016	Mittwoch	GS: Bewegungslehre , (<i>blocken + ausweichen</i>), allgem. Waffenangriffe abwehr.
29.09.2016	Donnerstag	ATK - Training
05.10.2016	Mittwoch	Laufgymnastik , Refreshing - gemäß Prüfungsrichtlinien
06.10.2016	Donnerstag	ATK - Training
Herbstferien vom 10.10.2016 - 21.10.2016		
24.10.2016 Montag Trainingsplanung laut Winterhalbjahr		

Erläuterung zum Trainingskalender:

An Feiertagen und in den Schulferien findet kein Training statt. Mögliche kurzfristige Abweichungen davon, werden immer beim Training bekannt gegeben.

Unsere **Trainingszeiten**: Montag 20:00-22:00, Mittwoch 18:00-20:00, Donnerstag 18:00-20:00 (**neu**)

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 Jiu Jitsu-Prüfungsrichtlinie trainiert. Diese ist nicht als Techniktraining anzusehen, vielmehr dient dies zum üben korrekter Bewegungsabläufe bei Angriffs- und Verteidigungstechniken.

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 eines jeden Monats statt. Ausgenommen davon ist der Donnerstag.

Eine **Gürtelprüfung** findet nach Ankündigung, bzw. nach Bedarf 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 beim Jiu Jitsu-Training**. Ausnahmeregelungen bzgl. der Zulassungsvoraussetzungen obliegen der Entscheidung der/des Abnahmeberechtigten Trainer/s. Prüfungen zum Braungurt (1.KYU) werden zentral beim Landesverband abgenommen. Termine dafür werden immer rechtzeitig per Ausschreibung (u.a. auch auf der Verbands-homepage) bekannt gegeben.

Hinweis: Das **ATK-Training** ist ein zusätzliches Angebot und ist kein Ersatz für das Jiu Jitsu-Training!

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