



Trainingsplan Sommerhalbjahr 2022

TV Voerde e.V. - JIU-JITSU



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
25.04.2022	Montag	Freies Training
26.04.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Hand- und Arm und Reverse- und Kragen fassen
28.04.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Haare fassen
02.05.2022	Montag	Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
03.05.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Würgeangriffe
05.05.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Brustumklammerung
09.05.2022	Montag	Freies Training
10.05.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Kopfumklammerung + Nelsongriff
12.05.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Faustangriffe
16.05.2022	Montag	Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
17.05.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Fußangriffe
19.05.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Angriffe mit dem Stock
23.05.2022	Montag	Freies Training
24.05.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen körpernahe Messer- und Pistolenbedrohung
26.05.2022	Donnerstag	Refreshing: Abwehr gegen freigewählte Angriffsmöglichkeiten
30.05.2022	Montag	Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
31.05.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
02.06.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
06.06.2022	Montag	Freies Training
07.06.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Haare fassen
09.06.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
13.06.2022	Montag	Freies Training
14.06.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Brustumklammerung
16.06.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Kopfumklammerung + Nelsongriff
20.06.2022	Montag	Freies Training
21.06.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Faustangriffe
23.06.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Fußangriffe
Sommerferien vom 27.06. bis 09.08.2022		
11.08.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Angriffe mit dem Stock
15.08.2022	Montag	Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
16.08.2022	Dienstag	Refreshing: Abwehr gegen freigewählte Angriffsmöglichkeiten
18.08.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen körpernahe Messer- und Pistolenbedrohung
22.08.2022	Montag	Freies Training
23.08.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
25.08.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
29.08.2022	Montag	Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
30.08.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Haare fassen
01.09.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
05.09.2022	Montag	Freies Training
06.09.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Brustumklammerung
08.09.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Kopfumklammerung + Nelsongriff
12.09.2022	Montag	Freies Training
13.09.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Faustangriffe
15.09.2022	Donnerstag	Refreshing: Abwehr gegen freigewählte Angriffsmöglichkeiten

19.09.2022	Montag	Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
20.09.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Fußangriffe
22.09.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Angriffe mit dem Stock
26.09.2022	Montag	Freies Training
27.09.2022	Dienstag	GS/ Abwehr gegen körpernahe Messer- und Pistolenbedrohung
29.09.2022	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
Herbstferien vom 04.10. bis 15.10.2022		
17.10.2022	Montag	Training laut Plan Winterhalbjahr 2022/23

Erläuterung zum Trainingsplan:

Achtung! Neue Trainingszeiten:

Jiu-Jitsu Training: Dienstag + Donnerstag von 18 - 20 Uhr

Kraft-Ausdauer-Gymnastik + freies Training: Montag von 20 - 22 Uhr *

*** HINWEIS:** Das Montagstraining ist ab sofort für die Kraft-Ausdauer-Gymnastik und dem freien Selbstverteidigungs-Training, sowie für Prüfungsvorbereitungen nach Absprache vorbehalten.

Änderungen sind immer 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 Inhalte aus dem oberen Teil der Jiu-Jitsu Prüfungsrichtlinien trainiert. Die **GS** ist nicht als Techniktraining anzusehen, vielmehr dient diese zum üben korrekter Bewegungsabläufe bei Angriffs- und Verteidigungstechniken. Weitere Inhalte sind auch Wurftechniken, die Fallschule und Hebelvarianten.

Zur **Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)** ist es zwingend erforderlich, saubere Hallenturnschuhe, evtl. eine ISO-Matte, ein großes 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 zum Teil bestehenden Corona-Lage, sind die Zulassungsvoraussetzungen für eine Gürtelprüfung von unserem Verband bis auf weiteres ausgesetzt worden! Sobald es wieder vollumpfänglich möglich ist, müssen die fehlenden Lehrgänge nachgeholt werden. Vereinzelt werden derzeit auch wieder Verbands-Lehrgänge von der JJ-Union angeboten. Termine sind auf der Verbandshomepage zu entnehmen.**

Hinweis: Dieser Trainingskalender ist unverbindlich und kann unter Umständen auch mal abweichen. Änderungen werden immer beim Training oder über den WhatsApp-Verteiler bekannt gegeben. Bei längerer Trainingsabwesenheit empfiehlt es sich immer vorher beim Trainer/Übungsleiter zu informieren.