



Trainingsplan Winterhalbjahr 2022-2023

TV Voerde e.V. - JIU-JITSU



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
17.10.2022	Montag	Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
18.10.2022	Dienstag	GS: Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
20.10.2022	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Haare fassen
24.10.2022	Montag	Freies Training
25.10.2022	Dienstag	GS: Abwehr gegen Würgeangriffe
27.10.2022	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Brustumklammerung
31.10.2022	Montag	Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
03.11.2022	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Faustangriffe
07.11.2022	Montag	Freies Training
08.11.2022	Dienstag	GS: Stockangriffe abwehren
10.11.2022	Donnerstag	GS: Messer- und Pistolenbedrohung (Körpernah) abwehren
14.11.2022	Montag	Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
15.11.2022	Dienstag	GS: freigew. Verteidigungsmöglichkeiten anwenden
17.11.2022	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Fußangriffe
21.11.2022	Montag	Freies Training
22.11.2022	Dienstag	Refreshing: verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
24.11.2022	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
28.11.2022	Montag	Freies Training
29.11.2022	Dienstag	GS: Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
01.12.2022	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Würgeangriffe
05.12.2022	Montag	Freies Training
06.12.2022	Dienstag	GS: Abwehr gegen Haare fassen
08.12.2022	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Brustumklammerung
12.12.2022	Montag	Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
13.12.2022	Dienstag	GS: Abwehr gegen Faustangriffe
15.12.2022	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Fußangriffe
19.12.2022	Montag	Freies Training
20.12.2022	Dienstag	geplanter Jahresabschluss!
22.12.2022	Donnerstag	Freies Training
23.12.22 - 06.01.2023 Weihnachtsferien		
09.01.2023	Montag	Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
10.01.2023	Dienstag	GS: Stockangriffe abwehren
12.01.2023	Donnerstag	GS: Messer- und Pistolenbedrohung (Körpernah) abwehren
16.01.2023	Montag	Freies Training
17.01.2023	Dienstag	GS: Abwehr gegen Faustangriffe
19.01.2023	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Fußangriffe
23.01.2023	Montag	Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
24.01.2023	Dienstag	GS: freigew. Verteidigungsmöglichkeiten anwenden
26.01.2023	Donnerstag	Refreshing: verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
30.01.2023	Montag	Freies Training
31.01.2023	Dienstag	GS: Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
02.02.2023	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Haare fassen
06.02.2023	Montag	Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
07.02.2023	Dienstag	GS: Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)

09.02.2023	Donnerstag	GS: Messer- und Pistolenbedrohung (Körpernah) abwehren
13.02.2023	Montag	Freies Training
14.02.2023	Dienstag	GS: Abwehr gegen Brustumklammerung
16.02.2023	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Kopfumklammerung + Nelsongriff
20.02.2023	Montag	Rosenmontag +++ kein Training +++
21.02.2023	Dienstag	GS: Abwehr gegen Faustangriffe
23.02.2023	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Fußangriffe
27.02.2023	Montag	Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
28.02.2023	Dienstag	GS: Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
02.03.2023	Donnerstag	GS: Stockangriffe abwehren
06.03.2023	Montag	Freies Training
07.03.2023	Dienstag	GS: Messerbedrohung (Körpernah) abwehren
09.03.2023	Donnerstag	GS: Pistolenbedrohung (Körpernah) abwehren
13.03.2023	Montag	Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
14.03.2023	Dienstag	Refreshing: verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
16.03.2023	Donnerstag	GS: freigew. Verteidigungsmöglichkeiten anwenden
20.03.2023	Montag	Freies Training
21.03.2023	Dienstag	GS: Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
23.03.2023	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
27.03.2023	Montag	Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
28.03.2023	Dienstag	GS: Abwehr gegen Haare fassen
30.03.2023	Donnerstag	GS: Abwehr gegen Kopf- und Brustumklammerung
03.04. - 14.04.2023 Osterferien		
17.04.2023	Montag	Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)

Erläuterung zum Trainingsplan:

Trainingszeiten:

Jiu-Jitsu Training:

Dienstag + Donnerstag von 18 - 20 Uhr

Kraft-Ausdauer-Gymnastik + freies Training:

Montag von 20 - 22 Uhr *

*** HINWEIS:** Das Montagstraining ist 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 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 (auf der Verbandshomepage) bekannt gegeben.

Hierzu muss ein Graduierungsantrag gestellt werden!

Verbands-Lehrgänge werden wieder, entsprechend der geltenden Corona-Schutzbedingungen, 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 Trainier/Übungsleiter zu informieren.