



# Trainingsplan Sommerhalbjahr 2023

## TV Voerde e.V. - JIU-JITSU



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
17.04.2023	Montag	Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
18.04.2023	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
20.04.2023	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
24.04.2023	Montag	Freies Training
25.04.2023	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Haare fassen
27.04.2023	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
01.05.2023	Montag	Kein Training (Maifeiertag)
02.05.2023	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Brustumklammerung
04.05.2023	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Kopfumklammerung + Nelsongriff
08.05.2023	Montag	Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
09.05.2023	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Faustangriffe
11.05.2023	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Fußangriffe
15.05.2023	Montag	Freies Training
16.05.2023	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Angriffe mit dem Stock
18.05.2023	Donnerstag	Kein Training (Chr. Himmelfahrt)
22.05.2023	Montag	Freies Training
23.05.2023	Dienstag	GS/ Abwehr gegen körpernahe Messerbedrohung
25.05.2023	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen körpernahe Pistolenbedrohung
29.05.2023	Montag	Kein Training (Pfingsten)
30.05.2023	Dienstag	GS/ Freigewählte Verteidigungstechniken (... alles ist möglich)
01.06.2023	Donnerstag	GS + Refreshing
05.06.2023	Montag	Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
06.06.2023	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
08.06.2023	Donnerstag	Kein Training (Fronleichnam)
12.06.2023	Montag	Freies Training
13.06.2023	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
15.06.2023	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Haare fassen
19.06.2023	Montag	Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
20.06.2023	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
<b>Sommerferien vom 22.06. bis 04.08.2023</b>		
07.08.2023	Montag	Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
08.08.2023	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Brustumklammerung
10.08.2023	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Kopfumklammerung + Nelsongriff
14.08.2023	Montag	Freies Training
15.08.2023	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Faustangriffe
17.08.2023	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Fußangriffe
21.08.2023	Montag	Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
22.08.2023	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Angriffe mit dem Stock
24.08.2023	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen körpernahe Messerbedrohung
28.08.2023	Montag	Freies Training
29.08.2023	Dienstag	GS + Refreshing
31.08.2023	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen körpernahe Pistolenbedrohung
04.09.2023	Montag	Freies Training
05.09.2023	Dienstag	GS/ Freigewählte Verteidigungstechniken (... alles ist möglich)
07.09.2023	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
11.09.2023	Montag	Freies Training
12.09.2023	Dienstag	GS/ Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
14.09.2023	Donnerstag	GS/ Abwehr gegen Haare fassen

18.09.2023	Montag	Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)
19.09.2023	Dienstag	<b>GS/</b> Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
20.09.2023	Donnerstag	<b>GS/</b> Abwehr gegen Brustumklammerung
25.09.2023	Montag	Freies Training
26.09.2023	Dienstag	<b>GS/</b> Abwehr gegen Kopfumklammerung + Nelsongriff
28.09.2023	Donnerstag	<b>GS/</b> Abwehr gegen Faustangriffe
<b>Herbstferien vom 02.10. bis 13.10.2023</b>		
16.10.2023	Montag	Training laut Plan Winterhalbjahr 2023/24

## Erläuterung zum Trainingsplan:

### Trainingszeiten:

**Jiu-Jitsu / SV 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 oder ein großes Handtuch und etwas zum Trinken mitzubringen.

**Jiu-Jitsu Gürtelprüfungen** finden 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 NW) abgenommen. Termine dafür werden immer rechtzeitig per Ausschreibung (u.a. auch auf der Verbandshomepage) bekannt gegeben. **Hierzu muss ein Graduierungsantrag gestellt werden!**

**MAA (Martial Arts Association) Gürtelprüfungen** können beim TVV-Budo bis zum 1.DAN abgelegt werden.

Die Voraussetzungen dafür sind bei den Trainern Jakob Schäfer oder Stepahn Nigbur zu erfragen.

**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.