



# Trainingsplan Winterhalbjahr 2023-2024

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



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
16.10.2023	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
17.10.2023	Dienstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
19.10.2023	Donnerstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
23.10.2023	Montag	<b>Freies Training, mögliche Prüfungsvorbereitung</b>
24.10.2023	Dienstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Haare fassen
26.10.2023	Donnerstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
30.10.2023	Montag	<b>Freies Training, mögliche Prüfungsvorbereitung</b>
31.10.2023	Dienstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Brust- und Kopfumklammerung
02.11.2023	Donnerstag	<b>GS/Fallschule;</b> verschiedene Wurftechniken mit Aktionen in Bodenlage
06.11.2023	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
07.11.2023	Dienstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Faustangriffe
09.11.2023	Donnerstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Fußangriffe
13.11.2023	Montag	<b>Freies Training, mögliche Prüfungsvorbereitung</b>
14.11.2023	Dienstag	<b>GS;</b> freigew. Verteidigungsmöglichkeiten anwenden; Nelsongriff abwehren
16.11.2023	Donnerstag	<b>GS;</b> Stockangriffe abwehren
20.11.2023	Montag	<b>Freies Training, mögliche Prüfungsvorbereitung</b>
21.11.2023	Dienstag	<b>Refreshing;</b> verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
23.11.2023	Donnerstag	<b>GS;</b> Messer- und Pistolenbedrohung (Körpernah) abwehren
27.11.2023	Montag	<b>Freies Training, mögliche Prüfungsvorbereitung</b>
28.11.2023	Dienstag	<b>Gürtelprüfung</b>
30.11.2023	Donnerstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
04.12.2023	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
05.12.2023	Dienstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
07.12.2023	Donnerstag	<b>GS/Fallschule;</b> verschiedene Wurftechniken mit Aktionen in Bodenlage
11.12.2023	Montag	<b>Freies Training</b>
12.12.2023	Dienstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Haare fassen
14.12.2023	Donnerstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
18.12.2023	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
19.12.2023	Dienstag	<b>Jahresabschluss</b>
21.12.2023	Donnerstag	<b>Freies Training (Spiele möglich)</b>
<b>21.12.23 - 05.01.2024 Weihnachtsferien</b>		
08.01.2024	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
09.01.2024	Dienstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Brust- und Kopfumklammerung
11.01.2024	Donnerstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Faustangriffe
15.01.2024	Montag	<b>Freies Training</b>
16.01.2024	Dienstag	<b>GS;</b> Abwehr gegen Fußangriffe
18.01.2024	Donnerstag	<b>GS;</b> freigew. Verteidigungsmöglichkeiten anwenden; Nelsongriff abwehren
22.01.2024	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
23.01.2024	Dienstag	<b>GS;</b> Stockangriffe abwehren
25.01.2024	Donnerstag	<b>Refreshing;</b> verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
29.01.2024	Montag	<b>Freies Training</b>
30.01.2024	Dienstag	<b>GS;</b> Messer- und Pistolenbedrohung (Körpernah) abwehren
01.02.2024	Donnerstag	<b>GS/Fallschule;</b> verschiedene Wurftechniken mit Aktionen in Bodenlage
05.02.2024	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>

06.02.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
08.02.2024	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
<b>12.02.2024</b>	<b>Montag</b>	<b>Rosenmontag +++ kein Training +++</b>
13.02.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Haare fassen
15.02.2024	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
19.02.2024	Montag	<b>Freies Training</b>
20.02.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Brust- und Kopfumklammerung
22.02.2024	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Faustangriffe
26.02.2024	Montag	<b>Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
27.02.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Fußangriffe
29.02.2024	Donnerstag	<b>GS</b> ; freigew. Verteidigungsmöglichkeiten anwenden; Nelsongriff abwehren
04.03.2024	Montag	<b>Freies Training</b>
05.03.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; Stockangriffe abwehren
07.03.2024	Donnerstag	<b>GS/Fallschule</b> ; verschiedene Wurftechniken mit Aktionen in Bodenlage
11.03.2024	Montag	<b>Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
12.03.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; Messer- und Pistolenbedrohung (Körpernah) abwehren
14.03.2024	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
18.03.2024	Montag	<b>Freies Training</b>
19.03.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
21.03.2024	Donnerstag	<b>Refreshing</b> ; verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
<b>25.03. - 06.04.2024 Osterferien</b>		
08.04.2024	Montag	<b>Training laut Plan Sommerhalbjahr</b>

## 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. Für dieses Training gibt es vorher immer eine gesonderte Abfrage!

**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.

JJ-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 2.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.