




# Trainingsplan

## Sommerhalbjahr 2024

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



	Wochentag	Trainingsinhalte
08.04.2024	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
09.04.2024	Dienstag	GS; Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
11.04.2024	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
15.04.2024	Montag	Freies Training
16.04.2024	Dienstag	GS; Abwehr gegen Haare fassen
18.04.2024	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
22.04.2024	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
23.04.2024	Dienstag	GS; Abwehr gegen Brust- und Kopfumklammerung
25.04.2024	Donnerstag	GS/Fallschule; verschiedene Wurftechniken
29.04.2024	Montag	Freies Training
30.04.2024	Dienstag	GS; Abwehr gegen Faustangriffe
02.05.2024	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Fußangriffe
06.05.2024	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
07.05.2024	Dienstag	GS; freigew. Verteidigungsmöglichkeiten anwenden
09.05.2024	Donnerstag	<b>Christi Himmelfahrt</b>
13.05.2024	Montag	Freies Training
14.05.2024	Dienstag	GS; Stockangriffe abwehren
16.05.2024	Donnerstag	GS; Messerbedrohung (Körpernah) abwehren
20.05.2024	Montag	<b>Pfingsten</b>
21.05.2024	Dienstag	GS; Pistolenbedrohung (Körpernah) abwehren
23.05.2024	Donnerstag	Refreshing: verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
27.05.2024	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
28.05.2024	Dienstag	GS; Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
30.05.2024	Donnerstag	<b>Fronleichnam</b>
03.06.2024	Montag	Freies Training
04.06.2024	Dienstag	GS; Abwehr gegen Haare fassen
06.06.2024	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
10.06.2024	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
11.06.2024	Dienstag	GS; Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
13.06.2024	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Brust- und Kopfumklammerung
17.06.2024	Montag	Freies Training
18.06.2024	Dienstag	GS/Fallschule; verschiedene Wurftechniken
20.06.2024	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Faustangriffe
24.06.2024	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
25.06.2024	Dienstag	GS; Abwehr gegen Fußangriffe
27.06.2024	Donnerstag	GS; freigew. Verteidigungsmöglichkeiten anwenden
01.07.2024	Montag	Freies Training
02.07.2024	Dienstag	GS; Stockangriffe abwehren
04.07.2024	Donnerstag	GS; Messerbedrohung (Körpernah) abwehren
<b>08.07. - 20.08.2024 Sommerferien</b>		
22.08.2024	Donnerstag	GS; Pistolenbedrohung (Körpernah) abwehren
26.08.2024	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
27.08.2024	Dienstag	Refreshing: verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
29.08.2024	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
02.09.2024	Montag	Freies Training
03.09.2024	Dienstag	GS; Abwehr gegen Haare fassen
05.09.2024	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
09.09.2024	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
10.09.2024	Dienstag	GS; Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen

12.09.2024	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Brust- und Kopfumklammerung
16.09.2024	Montag	Freies Training
17.09.2024	Dienstag	GS/Fallschule; verschiedene Wurftechniken
19.09.2024	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Faustangriffe
23.09.2024	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
24.09.2024	Dienstag	GS; Abwehr gegen Fußangriffe
26.09.2024	Donnerstag	GS; freigew. Verteidigungsmöglichkeiten anwenden
30.09.2024	Montag	Freies Training
01.10.2024	Dienstag	GS; Stockangriffe abwehren
03.10.2024	Donnerstag	Nationalfeiertag
07.10.2024	Montag	<b>Kraftausdauerergymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
08.10.2024	Dienstag	GS; Messerbedrohung (Körpurnah) abwehren
10.10.2024	Donnerstag	GS; Pratzentraining (Faust, Ellebogen, Knie + Fuß)
<b>14.10. - 26.10.2024 Herbstferien</b>		
28.10..2024	Montag	Training laut Plan Winterhalbjahr
 <b>Erläuterung zum Trainingsplan</b>		

### 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-Ausdauerergymnastik 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 u.a. auch Wurftechniken, die Fallschule und Hebelvarianten.

Zur **Kraft-Ausdauer-Gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)** ist es zwingend erforderlich, saubere Hallenturnschuhe, ein großes Handtuch und etwas zum Trinken mitzubringen. Für dieses Training gibt es vorher immer eine gesonderte WhatsApp-Abfrage!

**Jiu-Jitsu Gürtelprüfungen** finden nach Ankündigung bzw. **nach Bedarf** ein bis zweimal 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 beim MAA-Prüfberechtigtem 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.