



# Trainingsplan Winterhalbjahr 2024/2025

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



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
28.10.2024	Montag	<b>Prüfungsvorbereitungen</b>
29.10.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
31.10.2024	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
04.11.2024	Montag	<b>Prüfungsvorbereitungen</b>
05.11.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Haare fassen
07.11.2024	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
11.11.2024	Montag	<b>Prüfungsvorbereitungen</b>
12.11.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Brust- und Kopfumklammerung
14.11.2024	Donnerstag	<b>GS/Fallübungen</b> ; verschiedene Wurftechniken
18.11.2024	Montag	<b>Prüfungsvorbereitungen</b>
19.11.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Faustangriffe
21.11.2024	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Fußangriffe
25.11.2024	Montag	<b>Prüfungsvorbereitungen</b>
26.11.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; freigew. Verteidigungsmöglichkeiten anwenden
28.11.2024	Donnerstag	<b>GS</b> ; Kontertechniken
02.12.2024	Montag	<b>Prüfungsvorbereitungen</b>
03.12.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; Schlag-/Stoßwaffen (Stock) abwehren
05.12.2024	Donnerstag	<b>GS</b> ; Schneid-/Stichwaffen (Messer Körpernah) abwehren
09.12.2024	Montag	<b>Prüfungsvorbereitungen</b>
10.12.2024	Dienstag	<b>GS</b> ; Schuss-/Sprühwaffen (Pistole Körpernah) abwehren
12.12.2024	Donnerstag	<b>Refreshing</b> : verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
16.12.2024	Montag	<b>Freies Training</b>
17.12.2024	Dienstag	<b>* Kyu-Prüfung *</b> (ansonsten <b>GS</b> ; Abwehr gegen Hand- und Arm fassen)
19.12.2024	Donnerstag	<b>Jahresabschluss</b>
<b>23.12.2024 - 06.01.2025 Weihnachtsferien</b>		
07.01.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Haare fassen
09.01.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
13.01.2025	Montag	<b>Kraftausdauertraining (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
14.01.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
16.01.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Brust- und Kopfumklammerung
20.01.2025	Montag	<b>Freies Training</b>
21.01.2025	Dienstag	<b>GS/Fallschule</b> ; verschiedene Wurftechniken
23.01.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Faustangriffe
27.01.2025	Montag	<b>Kraftausdauertraining (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
28.01.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Fußangriffe
30.01.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; freigew. Verteidigungsmöglichkeiten anwenden
03.02.2025	Montag	<b>Freies Training</b>
04.02.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Schlag-/Stoßwaffen (Stock) abwehren
06.02.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Schneid-/Stichwaffen (Messer Körpernah) abwehren
10.02.2025	Montag	<b>Kraftausdauertraining (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
11.02.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Pratzentraining (Faust-stöße/schläge; Fußtritte)
13.02.2025	Donnerstag	<b>Refreshing</b> : verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
17.02.2025	Montag	<b>Freies Training</b>
18.02.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Hand- und Arm fassen
20.02.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Haare fassen

24.02.2025	Montag	<b>Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
25.02.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Kontertechniken
27.02.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
<b>03.03.2025</b>	<b>Montag</b>	<b>Rosenmontag (kein Training)</b>
04.03.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
06.03.2025	Donnerstag	<b>GS/Fallübungen</b> ; verschiedene Wurftechniken
10.03.2025	Montag	<b>Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
11.03.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Brust- und Kopfumklammerung
13.03.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Fußangriffe
17.03.2025	Montag	<b>Freies Training</b>
18.03.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Faustangriffe
20.03.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Schlag-/Stoßwaffen (Stock) abwehren
24.03.2025	Montag	<b>Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
25.03.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Schneid-/Stichwaffen (Messer Körpernah) abwehren
27.03.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Pratzentraining (Faust, Ellebogen, Knie + Fuß)
31.03.2025	Montag	<b>Freies Training</b>
01.04.2025	Dienstag	<b>Refreshing</b> : verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
03.04.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; freigew. Verteidigungsmöglichkeiten anwenden
07.04.2025	Montag	<b>Kraftausdauer-gymnastik (kein Jiu-Jitsu Training)</b>
08.04.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Kontertechniken
10.04.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Reverse- und Kragen fassen
<b>14.04.2025 - 26.04.2025 Osterferien</b>		
28.04.2025	Montag	<b>Training laut Plan Sommerhalbjahr</b>



## Erläuterung zum Trainingsplan



### Trainingszeiten:

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

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

**\*HINWEIS:** Das Montagstraining ist für die Kraft-Ausdauer-gymnastik, dem freien Selbstverteidigungs-Training, sowie für Prüfungsvorbereitungen vorbehalten. Änderungen sind möglich! Absprachen dazu erfolgen immer beim Dienstag- oder Donnerstagstraining sowie in der WhatsApp-Gruppe.

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 einem aktuellen Verbandslehrgang (**nach dem letzten Prüfungseintrag im Budopass**) sowie die regelmäßige Trainingsteilnahme. Ausnahmeregelungen zu den Zulassungsvoraussetzungen obliegen der Entscheidung des Abnahmeberechtigten Trainers. 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.