



## Trainingsplan Sommerhalbjahr 2025

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



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
29.04.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Hand-/Arm fassen
06.05.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Reverse-/Kragen fassen
08.05.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Haar-/Ohr-/Kopfzug
13.05.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
15.05.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Körperumklammerungen
20.05.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Kopfumklammerungen ("Schwitzkasten")
22.05.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Nelsongriff
27.05.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schläge (Faustangriffe)
03.06.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Tritte (Fußangriffe)
05.06.2025	Donnerstag	Grundtechniken (1. Teil der Prüfungsordnung)
10.06.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schlag-/Stoßwaffen (Stock)
12.06.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schneid-/Stichwaffen (Messer Körpernah)
17.06.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schuss-/Sprühwaffen (Pistole Körpernah)
24.06.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Weiterführungstechniken (Konter)
26.06.2025	Donnerstag	<b>GS/Fallschule</b> ; verschiedene Wurftechniken
01.07.2025	Dienstag	<b>Refreshing</b> : verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
03.07.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Hand-/Arm fassen
08.07.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Reverse-/Kragen fassen
10.07.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Haar-/Ohr-/Kopfzug
<b>14.07.2025 - 26.08.2025 Sommerferien</b>		
28.08.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
02.09.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Körperumklammerungen
04.09.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Kopfumklammerungen ("Schwitzkasten")
09.09.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Nelsongriff
11.09.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schläge (Faustangriffe)
16.09.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Tritte (Fußangriffe)
18.09.2025	Donnerstag	Grundtechniken (1. Teil der Prüfungsordnung)
23.09.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schlag-/Stoßwaffen (Stock)
25.09.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schneid-/Stichwaffen (Messer Körpernah)
30.09.2025	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schuss-/Sprühwaffen (Pistole Körpernah)
02.10.2025	Donnerstag	<b>GS</b> ; Weiterführungstechniken (Konter)
07.10.2025	Dienstag	<b>GS/Fallschule</b> ; verschiedene Wurftechniken
09.10.2025	Donnerstag	<b>Refreshing</b> : verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
<b>13.10.2025 - 24.10.2025 Herbstferien</b>		
27.10.2025	Montag	<b>Training laut Plan Winterhalbjahr</b>

## Erläuterung zum Trainingsplan

### Trainingszeiten

Jiu Jitsu: Dienstag + Donnerstag von 18-20 Uhr

**\*HINWEIS: Montagstraining ist für die Kraft-Ausdauer-gymnastik, dass freie SV-Training und den Prüfungsvorbereitungen vorbehalten. Diese Trainings werden hier nicht gesondert aufgeführt. Absprachen erfolgen immer beim Dienstags- 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 kurz Inhalte aus dem 1. Teil der Jiu-Jitsu Prüfungsordnung 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.



**Jiu-Jitsu Gürtelprüfungen** können nach Bedarf ein bis zweimal im Kalenderjahr statt finden. 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 und auch auf der Verbandshomepage <https://www.jju-nw.de> 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-Prüfer Stephan 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.