



Jiu-Jitsu Trainingsplan Winterhalbjahr 2025/2026



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
28.10.2025	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Hand-/Arm fassen
30.10.2025	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Reverse-/Kragen fassen
04.11.2025	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Haar-/Ohr-/Kopfzug
06.11.2025	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
11.11.2025	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Körperumklammerungen
13.11.2025	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Kopfumklammerungen ("Schwitzkasten")
18.11.2025	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Nelsongriff
20.11.2025	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Schläge (Faustangriffe)
25.11.2025	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Tritte (Fußangriffe)
27.11.2025	Donnerstag	Grundtechniken (1. Teil der Prüfungsordnung)
02.12.2025	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Schlag-/Stoßwaffen (Stock)
04.12.2025	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Schneid-/Stichwaffen (Messer Körpernah)
09.12.2025	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Schuss-/Sprühwaffen (Pistole Körpernah)
11.12.2025	Donnerstag	GS ; Weiterführungstechniken (Konter)
16.12.2025	Dienstag	GS/Fallschule ; verschiedene Wurftechniken
18.12.2025	Donnerstag	Refreshing : verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
21.12.2025	Sonntag	Jahresabschluss
Weihnachtsferien bis zum 06.01.2026		
09.01.2026	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Hand-/Arm fassen
13.01.2026	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Reverse-/Kragen fassen
15.01.2026	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Haar-/Ohr-/Kopfzug
20.01.2026	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
22.01.2026	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Körperumklammerungen
27.01.2026	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Kopfumklammerungen ("Schwitzkasten")
29.01.2026	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Nelsongriff
03.02.2026	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Schläge (Faustangriffe)
05.02.2026	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Tritte (Fußangriffe)
10.02.2026	Dienstag	Grundtechniken (1. Teil der Prüfungsordnung)
12.02.2026	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Schlag-/Stoßwaffen (Stock)
17.02.2026	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Schneid-/Stichwaffen (Messer Körpernah)
19.02.2026	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Schuss-/Sprühwaffen (Pistole Körpernah)
24.02.2026	Dienstag	GS ; Weiterführungstechniken (Konter)
26.02.2026	Donnerstag	GS/Fallschule ; verschiedene Wurftechniken
03.03.2026	Dienstag	Refreshing : verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
05.03.2026	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Hand-/Arm fassen
10.03.2026	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Reverse-/Kragen fassen
12.03.2026	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Haar-/Ohr-/Kopfzug
17.03.2026	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
19.03.2026	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Körperumklammerungen
24.03.2026	Dienstag	GS ; Abwehr gegen Kopfumklammerungen ("Schwitzkasten")
26.03.2026	Donnerstag	GS ; Abwehr gegen Nelsongriff
Osterferien - 30.03. bis 11.04.2026		
14.04.2026	Dienstag	Training laut Plan Sommerhalbjahr

Wir sind ein Mitgliedsverein der Jiu Jitsu Union NW und der MMA



Erläuterung zum Trainingsplan

Trainingszeiten Jiu Jitsu: Dienstag + Donnerstag von 18-20 Uhr

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.