



Jiu-Jitsu

# Trainingsplan Sommerhalbjahr 2026



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
14.04.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Hand oder Arm fassen
16.04.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Reverse- und Kragenfassen
21.04.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Haar-/Ohr-/Kopfzug
23.04.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
28.04.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen <b>Körperumklammerungen</b>
30.04.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen <b>Kopfumklammerungen</b> ("Schwitzkasten")
05.05.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen einen Nelsongriff
07.05.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schläge (Faustangriffe)
12.05.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Tritte (Fußangriffe)
<b>14.05.2026</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Christi Himmelfahrt</b>
19.05.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schlag-/Stoßwaffen (Stockangriffe)
21.05.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schneid-/Stichwaffen (Messer Körpernah)
26.05.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schusswaffen (Pistole Körpernah)
28.05.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Weiterführungstechniken (Konter)
02.06.2026	Dienstag	<b>GS/Fallschule</b> ; verschiedene Wurftechniken
<b>04.06.2026</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Fronleichnam</b>
09.06.2026	Dienstag	Grundtechniken (1. Teil der Prüfungsordnung)
11.06.2026	Donnerstag	<b>Refreshing</b> : verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
16.06.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Hand oder Arm fassen
18.06.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Reverse- und Kragenfassen
23.06.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Haar-/Ohr-/Kopfzug
25.06.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
30.06.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen <b>Körperumklammerungen</b>
02.07.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen <b>Kopfumklammerungen</b> ("Schwitzkasten")
07.07.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen einen Nelsongriff
09.07.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schläge (Faustangriffe)
14.07.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Tritte (Fußangriffe)
16.07.2026	Donnerstag	Grundtechniken (1. Teil der Prüfungsordnung)
<b>Sommerferien vom 20.07. bis 01.09.2026</b>		
03.09.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Hand oder Arm fassen
08.09.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Reverse- und Kragenfassen
10.09.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Haar-/Ohr-/Kopfzug
15.09.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
17.09.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen <b>Körperumklammerungen</b>
22.09.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen <b>Kopfumklammerungen</b> ("Schwitzkasten")
24.09.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen einen Nelsongriff
29.09.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schläge (Faustangriffe)
01.10.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Tritte (Fußangriffe)
06.10.2026	Dienstag	Grundtechniken (1. Teil der Prüfungsordnung)
08.10.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schlag-/Stoßwaffen (Stockangriffe)
13.10.2026	Dienstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schneid-/Stichwaffen (Messer Körpernah)
15.10.2026	Donnerstag	<b>GS</b> ; Abwehr gegen Schusswaffen (Pistole Körpernah)
<b>Herbstferien vom 17.10. bis 31.10.2026</b>		
<b>02.11.2026</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Training laut Plan Winterhalbjahr</b>

## Erläuterung zum Trainingsplan

### **A C H T U N G**

**Wegen Umbau der Rönkenhalle!**

**Trainingszeiten + Trainingsorte für das Jiu Jitsu Training**

**Dienstag (Zweifachhalle am GV) + Donnerstag (Sportkeller TVV) jeweils von 18-20Uhr**

**Montag (Zweifachhalle am GV) + Freitag (Sportkeller TVV oder Zweifachhalle am GV) von 18-20Uhr**

**Der Montag + Freitag wird nach Absprache für freies Training verwendet!**

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):** Die "Grundschule" ist ein elementarer Bestandteil des Trainings, Hierbei werden die Inhalte aus dem 1. Teil der Jiu Jitsu -Prüfungsordnung trainiert. Die GS ist nicht nur als Techniktraining anzusehen, vielmehr dient diese, zum üben korrekter Bewegungsabläufe bei Angriffs- und Verteidigungstechniken. Weitere Inhalte sind u.a. auch Schlag- und Fußtrittstechniken, die Fallschule, Wurftechniken und Hebelvarianten. Die Grundschule wird soweit möglich, immer den Trainingsinhalten angepasst.

**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 (JJ 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.