



Trainingsplan Winterhalbjahr 2026/2027



Datum	Wochentag	Trainingsinhalte
02.11.2026	Montag	GS; Abwehr gegen Hand oder Arm fassen
05.11.2026	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Reverse- und Kragenfassen
09.11.2026	Montag	GS; Abwehr gegen Haar-/Ohr-/Kopfzug
12.11.2026	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
16.11.2026	Montag	GS; Abwehr gegen Körperumklammerungen
19.11.2026	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Kopfumklammerungen ("Schwitzkasten")
23.11.2026	Montag	GS; Abwehr gegen einen Nelsongriff
26.11.2026	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Schläge (Faustangriffe)
30.11.2026	Montag	GS; Abwehr gegen Tritte (Fußangriffe)
03.12.2026	Donnerstag	Grundtechniken (1. Teil der Prüfungsordnung)
07.12.2026	Montag	GS; Abwehr gegen Schlag-/Stoßwaffen (Stock)
10.12.2026	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Schneid-/Stichwaffen (Messer Körpernah)
14.12.2026	Montag	GS; Abwehr gegen Schuss-/Sprühwaffen (Pistole Körpernah)
17.12.2026	Donnerstag	GS; Weiterführungstechniken (Konter)
20.12.2026	Sonntag	Jahresabschluss
21.12.2026	Montag	Freies Training
Weihnachtsferien vom 23.12. bis 06.01.2027		
07.01.2027	Donnerstag	Grundtechniken (1. Teil der Prüfungsordnung)
11.01.2027	Montag	Refreshing: verschiedene Techniken aus dem Prüfungsprogramm
14.01.2027	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Hand oder Arm fassen
18.01.2027	Montag	GS; Abwehr gegen Reverse- und Kragenfassen
21.01.2027	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Haar-/Ohr-/Kopfzug
25.01.2027	Montag	GS; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
28.01.2027	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Körperumklammerungen
01.02.2027	Montag	GS; Abwehr gegen Kopfumklammerungen ("Schwitzkasten")
04.02.2027	Donnerstag	GS; Abwehr gegen einen Nelsongriff
08.02.2027	Montag	GS; Abwehr gegen Schläge (Faustangriffe)
11.02.2027	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Tritte (Fußangriffe)
15.02.2027	Montag	Grundtechniken (1. Teil der Prüfungsordnung)
18.02.2027	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Hand oder Arm fassen
22.02.2027	Montag	GS; Abwehr gegen Reverse- und Kragenfassen
25.02.2027	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Haar-/Ohr-/Kopfzug
01.03.2027	Montag	GS; Abwehr gegen Würgeangriffe (auch in Bodenlage)
04.03.2027	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Körperumklammerungen
08.03.2027	Montag	GS; Abwehr gegen Kopfumklammerungen ("Schwitzkasten")
11.03.2027	Donnerstag	GS; Abwehr gegen einen Nelsongriff
15.03.2027	Montag	GS; Abwehr gegen Schläge (Faustangriffe)
18.03.2027	Donnerstag	GS; Abwehr gegen Tritte (Fußangriffe)
Osterferien vom 22.03. bis 02.04.2027		
06.04.2027	Dienstag	Training laut Plan Sommerhalbjahr

Erläuterung zum Trainingsplan

A C H T U N G: Wegen Umbau der Rönkenhalle!
Trainingszeiten + Trainingsorte für das Jiu Jitsu Training

Montag (Zweifachhalle am GV) von 18-20Uhr *

Donnerstag (Sportkeller TVV) von 18-20Uhr

* Das Training im Winterhalbjahr findet immer Montags, anstatt regulär am Dienstag statt!

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.

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

