

## LSem-2023 – Trainings- und Lehrgangsplan

<b>Freitagabend: 19:00 Uhr – Mattenaufbau</b> ; danach: individuelles Training		
<b>Zeit</b>	<b>Halle 3 – Matte 1</b>	
19:30- 21:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arnis-Escrima-Kali-Combat – Was ist das? Grundlagen für die Abwehr von gefährlichen Gegenständen.</b></li> </ul>	
<b>Samstagvormittag</b>		
<b>Zeit</b>	<b>Halle 3 – Matte 1</b>	<b>Tanzstudio – Matte 2</b>
09:00- 09:45	<b>Bodentechniken I (Frank)</b> (Techniken 5. - 2. Kyu) <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Festhaltetechniken,</li> <li>○ Übergänge,</li> <li>○ Befreiungen aus Haltetechniken und</li> <li>○ Verteidigung gegen Schlagangriffe am Boden</li> </ul> </li> </ul>	<b>Stockabwehr/-anwendung I (Gunnar)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1-6 (3. – 1. Kyu)</li> </ul>
10:00- 10:45	<b>Wurftechniken I (Lothar)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Wurftechniken des PP JJ 2023</li> </ul>	<b>Hebeltechniken I (Heiko)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Hebeltechniken des JJ im Stand und am Boden</li> </ul>
11:00- 11:45	<b>Messerabwehr (Gunnar)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1-5               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Angriffswinkel 1 und 2 auch in Dolchhaltung</li> </ul> </li> </ul>	<b>Atemitechniken (Lothar)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsformen und Anwendungsformen von Atemitechniken 5. – 3. Kyu</li> </ul>

### THEMA/SCHWERPUNKT – „Prüfungsprogramm Ju-Jutsu – Inhalt, Umfang, Änderungen“

Darstellung und Erläuterungen zu den Prüfungsfächern der verschiedenen Graduierungen im PPr-Ju-Jutsu-2023, das ab 1. Januar 2024 im BJJV angewandt wird. Die Inhalte, insbesondere zur Abwehr von gefährlichen Gegenständen werden mit Anwendungen und Variationen aus dem Arnis-Escrima-Kali-Combat (AEK) ergänzt.

## LSem-2023 – Trainings- und Lehrgangsplan

<b>Samstagnachmittag</b>		
Zeit	Halle 3 – Matte 1	Tanzstudio – Matte 2
14:30-15:15	<b>Hebeltechniken II (Heiko)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführungs- und Gegentechniken von Hebeltechniken</li> </ul>	<b>Bodentechniken II (Frank)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (1. Kyu)</li> <li>• Haltetechniken in Verbindung mit Hebel- und Würfetechniken (1./2. Dan)</li> </ul>
15:30-16:15	<b>Wurftechniken II (Lothar)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführungs- und Gegentechniken von Wurftechniken</li> </ul>	<b>Stockabwehr/-anwendung II (Gunnar)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atemi-, Wurf-, Würge- und Hebeltechniken mit dem Stock (1./2. Dan)</li> <li>• weitergeführte Verteidigungshandlungen nach Stockabwehr (3. Dan)</li> </ul>
16:30-17:15	<b>Anwendungsformen (Lothar)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken als Verkettung mit mind. 5 Techniken in einer Kombination (1. – 3. Dan)</li> </ul>	<b>Stock-Messer – Anwendung und Abwehr (Gunnar)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenfassung vom Tag</li> </ul>
18:30-20:30	<b>Treffen der Vereine (Schulungsraum 1)</b> – eingeladen sind die Vertreter der Vereine im BJJV; für die Veranstaltung wird eine eigene TO erstellt.	

<b>Sonntagvormittag</b>		
Zeit	Halle 3 – Matte 1	Tanzstudio – Matte 2
09:00-09:45	<b>Bodentechniken I und Atemitechniken (Frank)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie oben</li> </ul>	<b>AEK (Gunnar)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwendungsformen Stock gg. Stock, Abwehr von Stöcken</li> </ul>
10:00-10:45	<b>AEK (Gunnar)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwendungsformen zur Messerabwehr</li> <li>○</li> </ul>	<b>Hebeltechniken I und II (Heiko)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie oben</li> </ul>
<b>danach: <span style="color: green;">Mattenabbau, Essen und Abreise</span></b>		

### THEMA/SCHWERPUNKT – „Prüfungsprogramm Ju-Jutsu – Inhalt, Umfang, Änderungen“

Darstellung und Erläuterungen zu den Prüfungsfächern der verschiedenen Graduierungen im PPr-Ju-Jutsu-2023, das ab 1. Januar 2024 im BJJV angewandt wird. Die Inhalte, insbesondere zur Abwehr von gefährlichen Gegenständen werden mit Anwendungen und Variationen aus dem Arnis-Escrima-Kali-Combat (AEK) ergänzt.