

Stand :25.08.2019

Uhrzeit	Matte 1 (Ringermatte)	Matte 2	Matte 3	Matte 4	Dojo (Untergeschoss)	Schulungsraum (SR) Kleines Dojo (KD)
11:00	Begrüßung					
11:15 - 12:30	Hanbo Jitsu Francisco de la Fuente	Verschiede Abwehrmöglichkeiten eines Angriffes Martin Bronder	Automatisierung im Training (von der Grobform zur Feinform) Helga & Birgit Schoenberger	Atemi- Wurfkombinationen Harald Born T	Reaktiv-Krafttraining Corinna Bildat T	Gesundheitsorientierte Stressbewältigung (Teil-1) Fred Zwick
15 min.	PAUSE					
12:45- 13:45	Befreiung aus der Unterlage (Sweep from the Guard) Michael Wachter T	Jedermanns Spezialtechniken Thomas Köhler	Kindgerechtes Ausdauertraining Helga & Birgit Schoenberger	Selbstfallwürfe (incl. anschließender Kontrolle in der Bodenlage) Carsten Rath T	Drills (Ideen für Streßspiele) Neil Meurer	
30 min.	Mittagspause					
14:15 - 15:15	Jiu-Jitsu (Vorbereitung zur Prüfung) Carlos de la Fuente	Hebel vom Kyu- bis Dangrad Andreas Kolbe	Gut geschützt ist halb gewonnen (Frauen-SV) Birgit Schlemper	Messerabwehr für die SV gem. AG SV Martin Bronder	Duo / Abwehr angesagter Angriffe Sarah und Sabrina Gschoßmann	Seniorentaining (Theorie & Praxis) Josef Hubert
15 min.	PAUSE					KD
15:30 - 16:30	Submission aus der Bankposition / Würgern und Hebel a.d. Bankposition Michael Wachter T	Einfach Selbst Verteidigen (gegen zwei und mehr Angreifer) Harald Born	JJ Jugend Prüfungsprogramm (Theorie/Praxis) Helga & Birgit Schoenberger	Spezialtechniken des Referenten Thomas Köhler	Atemikombination an Prazten (Interaktion / Anwendung) Andreas Grote	Erlaubte und Verbotene Waffen Rüdiger Schlemper
15 min.	PAUSE					SR
16:45 - 17:45	Randori (Ne Waza / BJJ) Michael Wachter T	Athletic Training für Kampfsportler Tobias Obentheuer T	Trapping (Übungsformen im Nahbereich) Neil Meurer	Übergang Stand - Boden -> Festleger, Hebel nach dem Wurf Carsten Rath T	Dehnübungen Corinna Bildat	Vitalpunkte + Erste Hilfe
15 min.	PAUSE					SR
18:00 - 18:30	Budo Show					
ab. 19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen beim Griechen, anschl. Stadtführung und danach besuch der Altstadt					

Samstag

09:30 - 10:30	Hanbo Jitsu Rainer Seibert	Ju-Jutsu-spezifisches Aufwärmen und stärken der Muskelgruppen Corinna Bildat	Abwehr mehrer Angreifer Martin Bronder T	Dan Vorbereitung Thomas Köhler / Andreas Kolbe	Übergang Distanz zum Kontaktangriff (Komplexaufgabe) Carsten Rath T	
15 min.	PAUSE					
10:45- 11:45	Würger und Hebel aus der Unterlage (Submission aus der Guard) Jörg Lothmann T	Muay Thai (Basics) Kathrin Herbst T	Duo / Abwehr angesagter Angriffe Sarah und Sabrina Gschoßmann		Zeichen der Körpersprache (Frauen-SV) Birgit Schlemper	Gesundheitsorientierte Stressbewältigung (Teil-2) Fred Zwick
15 min.	PAUSE					
12:00 - 13:00	Befreiung aus der Guard (Pass the Guard) Jörg Lothmann T	Jiu-Jitsu (Vorbereitung zur Prüfung) Carlos de la Fuente	Atemikombinationen Harald Born T	Dan Vorbereitung Thomas Köhler / Andreas Grote	Würgen, Werfen, Hebeln mit dem Stock Neil Meurer	
15 min.	PAUSE					
13:15 - 14:15	Randori (Ne Waza / BJJ) Jörg Lothmann T T	Muay Thai (Anwendung im JJ) Kathrin Herbst T	Freie Szenarien in der SV Juan de la Fuente		Progressive Muskelentspannung Corinna Bildat T	
14:20 - 14:30	Schlußwort					

Sonntag

- 1) Für die Verlängerung der Trainer- C und Lizenz werden für Samstag 9 UE und für Sonntag 6 UE anerkannt.
- 2) Für die Verlängerung der Trainer- B und A Lizenz (Breitensport) werden für Samstag 9 UE und für Sonntag 6 UE anerkannt.
- 3) Für die Verlängerung der Trainer- B und A Lizenz (Leistungssport) werden nur die mit einem "T" gekennzeichneten Einheiten anerkannt. Die Teilnahme ist nach jeder UE auf einer separaten Lehrgangskarte vom Referenten zu bestätigen.