

		Große Sporthalle		Kleine Halle (ggf Freifläche)		Extras		
Tag	Zeit	Matte 1/2- BJJ/Ne-Waza	Matte 3	Matte 1	Matte 2	Ort	U-Raum	
Sa.	09:30	<b>Eröffnung des Lehrgangs</b>						
	09.45 - 11.00	BJJ Drillformen für Hebeltechniken (PS)	Grundlagen der SV (CN)*	Grundlagen Einzelstock JJ Prüfung (SP)	Hanbo-Jutsu Hebel (StSt)	Spez. Polizei (MG)	Kyusho-Jutsu (KS)	
	11.15 -12.30	BJJ Submissions aus der Guard (PS)	Atemi-Hebel-Kombinationen	SV gg Messer (CN)	Hanbo-Jutsu SV Teil 1 (ML)	Spez. Polizei (SP)	Kyusho-Jutsu für BOS (KS)	
	bis 13.15	<b>Mittagspause</b>						
	13.15 - 14.30	Wurftechnik/Takedowns BJJ (ML)	Faust-Fuß-Drills (PS)	Grundlagen Einzelstock Doce Pares Escrima (StSt)		SV gg Messer (CN)	Spez. Polizei (MG)	
	14.45 -16.00	BJJ Angriffe aus der Guard (PS)	Wurftechnikvarianten (StSt)	Messerabwehr (CN)	Hanbo-Jutsu SV Teil 2 (ML)	Spez. Polizei (MG)	Kyusho-Jutsu (KS)	
	16.15- 17.30	BJJ Würgetechniken (PS)	Hebeltechnikkombinationen im Stand	Hanbo-Jutsu Prüf.vorbereitung (StSt)	Cross-Fit im Ju-Jutsu (SP)		Kyusho-Jutsu für BOS (KS)	
		<b>Jubiläumsfeier des Verbandes nach Anmeldung</b>						
So.	09.15 - 10.30	BJJ Escapes (PS)	Übergänge Stand-Boden (MG)	Danprüfung Hanbo-Jutsu (Prüfer: LeM, StSt)		Rechtslehre Notwehr (CN)	"Sicher zur Party" (LeD, SH)	
	10.45 - 12.00	BJJ-Specials (PS)	Vorstellung Krav-Maga (CN)			Spez. Polizei (MG)		
	12.15 - 13.30	Randoris und Cooldown						
	13.30	<b>Verabschiedung</b>						

Hinweise/Anmerkungen:

Referenten: PS: Prof. Peter Schira      CN: Christopher Nadolny      StSt: Stephan Stöhr      ML: Marco Leik      LeD: Darja Leik  
 Hinweise:                                      KS: Knut Stricker                                      MG: Michael Gust                                      StP: Steffen Petrick                                      SH: Stephan Hohlfeld