

		Große Sporthalle		Kleine Halle (ggf Freifläche)		Trainer-
Tag	Zeit	Matte 1/2- BJJ/Ne-Waza	Matte 3	Matte 1/ Gelände 1	Matte 2/ Gelände 2	Raum
Sa.	09:30	Eröffnung des Lehrgangs				
	09.45 - 11.00	BJJ Kontrolltechniken (GO)	Hebel-Wurflombnationen für den Wk und SV + Prüfunguu (ML)	Messerabwehr: JJ- Prüfprogramm neu (StP)	Ju-Jutsu: Teil 1, AG-SV Basics (RP)	
	11.10 -12.20	BJJ Submissions aus div. Kontrolltechniken (GO)	Ju-Jutsu Weiterführungs-techniken im Stand (ML)	Hanbo-Jutsu Formen in Anwendung (RR)	Ju-Jutsu: Teil 2, AG-SV Basics (RP)	Grundlagen der 1. Hilfe (DP)
		Mittagspause				
	Zeit	Matte 1/2- BJJ/Ne-Waza	Matte 3	Matte 1	Matte 2	UR
	12.40 - 13.50	BJJ-No-Gi (GO)	Ju-Jutsu: SV-Techniken in Verbindung mit Nervendruck/ Vitalpkttechniken (StP)	Training/SV-Techniken mit dem Tomahawk/Axt (ML)	Faustkombinationen für Wk u. SV (AL)	Nothilfeinweisung Praxis (MK)
	13.55 - 15.00	BJJ Guard specials (GO)	Jiu-Jitsu Selbstverteidigung (AM)	Ju-Jutsu: Teil 3, "SV an der Wand" (RP)	Fußkombinationen für Wk u. SV (AL)	Nothilfeinweisung Praxis (MK)
	15.05 -16.10	Wettkampf-Specials (GO)	Ju-Jutsu Spezial (RP)	Hanbo Selbstverteidigung (DP)	SV mit Nervendruck-/ Vitalpunkttechniken (MiLh)	Faust-Fußkombinationen für Wk u. SV Drillformen im Gelände (AL)
	16:20 - 17.00	Shiatsu- Cooldown mit Uwe Bethke				
	09.45 - 11.00	Graduierungsevent BJJ (LeM+LeD)		Hanbo Kata spezial + Bunkai Teil 1 (RR)	Ju-Jutsu: Teil 4, "Szenarientraining" (RP)	
So.	11.05 - 12.15	Graduierungsevent BJJ (LeM+LeD)		Hanbo Kata spezial + Bunkai Teil 2 (RR)	Ju-Jutsu: Teil 5, "Szenarientraining" (RP)	
	13.00	Verabschiedung				

Hinweise/Anmerkungen:

Referenten:	RP: Ralf Pfeiffer	AM: Andreas Maas	StP: Steffen Petrick	DP: Dirk Pergande	UB: Uwe Bethke
	MK: Marcus Korneli	LeM: Marco Leik	RR: Rico Rumpel	AL: Andreas Lotz	MiLh: Michael Lebenhagen
	GO: Gunar Osterland	LeD: Darja Leik			

real. SV	Hanbo-Jutsu + Waffen	BJJ	Ju-Jutsu + Jiu-Jitsu	Nothilfeinweisung	1. Hilfe
----------	----------------------	-----	----------------------	-------------------	----------

Planänderungen sind möglich