

		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)	Jiu-Jitsu Selbstverteidigung (AM)	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 Weiterführungstechniken im Stand (ML)	Hanbo-Jutsu Formen in Anwendung (RR)	Ju-Jutsu: Teil 2, AG-SV Basics (RP)		
	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/ Vitalpunkttechniken (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)	Hebel-Wurfkombinationen für den Wk und SV + Prüfungsvorbereitung (ML)	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-/Kurzstock-Selbstverteidigung (LeM+StP)	SV mit Nervendruck-/ Vitalpunkttechniken (MiLh)	Faust-Fußkombinationen für Wk u. SV/ Drillformen im Gelände (AL)	
	16:20 - 17.00	Shiatsu- Cooldown mit Uwe Bethke					
So.	09.45 - 11.00	Graduierungsevent BJJ (LeM+LeD)		Hanbo Kata spezial + Bunkai SV in Anwendung/Teil 1 (RR)	Ju-Jutsu: Teil 4, "Szenarietraining" (RP)		
	11.05 - 12.15	Graduierungsevent BJJ (LeM+LeD)		Hanbo Kata spezial + Bunkai SV in Anwendung/Teil 2 (RR)	Ju-Jutsu: Teil 5, "Szenarietraining" (RP)		
	13.00	Verabschiedung					

Hinweise/Anmerkungen:

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

Hanbo-Jutsu + Waffen	BJJ	Ju-Jutsu + Jiu-Jitsu	Nothilfeinweisung	AG-SV Basics
----------------------	-----	----------------------	-------------------	--------------

Planänderungen sind möglich