

Ju-Jutsu Trainingsplan 1.FC Neunburg v. Wald

Trainings-Schwerpunkte 2024						
	Dienstag	17:30 – 19:00	19.00 - 20.30	Leiter des Trainings	Freitag	18:00 – 19:30
KW 1	DD/01/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/01/YY	Kein Training - Ferien
KW 2	DD/01/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training	Gürtelvorbereitung, Freies Training		DD/01/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 3	DD/01/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training	Gürtelvorbereitung, Freies Training		DD/01/YY	Stützpunkt Training Hanbo, Alex Ecker
KW 4	DD/01/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training	Gürtelvorbereitung, Freies Training		DD/01/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 5	DD/01/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training	Gürtelvorbereitung, Freies Training		DD/02/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 6	DD/02/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training	Gürtelvorbereitung, Freies Training		DD/02/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 7	DD/02/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/02/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 8	DD/02/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training	Gürtelvorbereitung, Freies Training		DD/02/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 9	DD/02/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training	Gürtelvorbereitung, Freies Training		DD/03/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 10	DD/03/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training	Gürtelvorbereitung, Freies Training		DD/03/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 11	DD/03/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training	Gürtelvorbereitung, Freies Training		DD/03/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 12	DD/03/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training	Gürtelvorbereitung, Freies Training		DD/03/YY	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 13	DD/03/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/03/YY	Kein Training – Feiertag
KW 14	DD/04/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/04/YY	Armstreckhebel Teil 2 (im Stand)
KW 15	DD/04/YY	3er Kontakt, Messer	3er Kontakt, Messer		DD/04/YY	Freies Training
KW 16	DD/04/YY	Armbeugehebel Teil 1 (im Stand)	Armbeugehebel Teil 1 (im Stand)		DD/04/YY	Freie Selbstverteidigung
KW 17	DD/04/YY	Armstreckhebel Teil 1 (im Stand)	Armstreckhebel Teil 1 (im Stand)		DD/04/YY	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock
KW 18	DD/04/YY	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 1	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 1		DD/05/YY	Freie Selbstverteidigung mit dem Messer
KW 19	DD/05/YY	Armbeugehebel Teil 3 (am Boden)	Armbeugehebel Teil 3 (am Boden)		DD/05/YY	Schlagtechniken mit den Händen
KW 20	DD/05/YY	Armstreckhebel Teil 3 (im Stand und Boden)	Armstreckhebel Teil 3 (im Stand und Boden)		DD/05/YY	Schlagtechnik mit den Beinen
KW 21	DD/05/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/05/YY	Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)
KW 22	DD/05/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/05/YY	Beinhebel 3
KW 23	DD/06/YY	Beinhebel 1	Beinhebel 1		DD/06/YY	Kombinationen mit Händen und Beinen (Wettkampf !!)
KW 24	DD/06/YY	Duo-Technik 1 + 2	Duo-Technik 1 + 2		DD/06/YY	Freie Selbstverteidigung
KW 25	DD/06/YY	Genickhebel	Genickhebel		DD/06/YY	Gegentechniken, Weiterführungen
KW 26	DD/06/YY	Handgelenkhebel Teil 1	Handgelenkhebel Teil 1		DD/06/YY	Griff lösen, Griff Sprengen
KW 27	DD/07/YY	Messerabwehr Teil 1	Messerabwehr Teil 1		DD/07/YY	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock / Messer
KW 28	DD/07/YY	Stockabwehr Teil 1	Stockabwehr Teil 1		DD/07/YY	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock / Messer
KW 29	DD/07/YY	Schlagtechniken mit den Händen	Schlagtechniken mit den Händen		DD/07/YY	Freies Training
KW 30	DD/07/YY	Wurftechniken Teil 1	Wurftechniken Teil 1		DD/07/YY	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken
KW 31	DD/07/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/08/YY	Handgelenkhebel Teil 2
KW 32	DD/08/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/08/YY	Griff lösen, Griff Sprengen
KW 33	DD/08/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/08/YY	Nervendrucktechniken
KW 34	DD/08/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/08/YY	Stockabwehr Teil 2
KW 35	DD/08/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/08/YY	Genickhebel
KW 36	DD/09/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/09/YY	Übergang Stand Boden
KW 37	DD/09/YY	Armbeugehebel Teil 2 (im Stand)	Armbeugehebel Teil 2 (im Stand)		DD/09/YY	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 1
KW 38	DD/09/YY	Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)	Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)		DD/09/YY	Freies Training
KW 39	DD/09/YY	Beinhebel 2	Beinhebel 2		DD/09/YY	Würgetechniken Teil 1
KW 40	DD/10/YY	Duo-Technik 3 + 4	Duo-Technik 3 + 4		DD/10/YY	Schlagtechniken mit den Händen
KW 41	DD/10/YY	Gegentechniken, Weiterführungen	Gegentechniken, Weiterführungen		DD/10/YY	Freies Training
KW 42	DD/10/YY	Kombinationen Atemi / Wurf	Kombinationen Atemi / Wurf		DD/10/YY	Messerabwehr Teil 1
KW 43	DD/10/YY	Kombinationen mit Händen und Beinen (Wettkampf !!)	Kombinationen mit Händen und Beinen (Wettkampf !!)		DD/10/YY	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock / Messer
KW 44	DD/10/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/11/YY	Armstreckhebel Teil 5 (am Boden)
KW 45	DD/11/YY	Wurftechniken Teil 2	Wurftechniken Teil 2		DD/11/YY	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken
KW 46	DD/11/YY	Würgetechniken Teil 1	Würgetechniken Teil 1		DD/11/YY	Freie Selbstverteidigung
KW 47	DD/11/YY	Schlagtechnik mit den Beinen	Schlagtechnik mit den Beinen		DD/11/YY	Gegentechniken, Weiterführungen

KW 48	DD/11/YY	Messerabwehr Teil 2, Kette	Messerabwehr Teil 2, Kette		DD/11/YY	Freies Training
KW 49	DD/12/YY	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken		DD/12/YY	Freies Training
KW 50	DD/12/YY	Wurftechniken Teil 3	Wurftechniken Teil 3		DD/12/YY	Freies Training
KW 51	DD/12/YY	Würgetechniken Teil 2	Würgetechniken Teil 2		DD/12/YY	Freies Training
KW 52	DD/12/YY	Kein Training - Ferien	Kein Training - Ferien		DD/12/YY	Kein Training - Ferien

Ju-Jutsu Trainingsplan 1.FC Neunburg v. Wald

Trainings-Schwerpunkte 2024		Änderungen vorbehalten				
	Dienstag	19.00 - 20.30		Freitag	18.00 - 19.30	19.30 - 20.30
KW 1	D/1/YY	Kein Training		D/1/YY	Kein Training	Kein Training
KW 2	D/1/YY	Abwehrtechniken mit dem Arm/ Hand Teil 1		D/1/YY	Abwehrtechniken mit dem Arm/ Hand Teil 1	Freies Training
KW 3	D/1/YY	Armbeugehebel Teil 1 (im Stand)		D/1/YY	Armbeugehebel Teil 1 (im Stand)	Freies Training
KW 4	D/1/YY	Handgelenkhebel Teil 1		D/1/YY	Handgelenkhebel Teil 1	Freies Training
KW 5	D/1/YY	3er Kontakt, Messer		D/2/YY	3er Kontakt, Messer	Freies Training
KW 6	D/2/YY	Genickhebel		D/2/YY	Genickhebel	Freies Training
KW 7	D/2/YY	Würgetechniken Teil 1		D/2/YY	Würgetechniken Teil 1	Freies Training
KW 8	D/2/YY	Freie Selbstverteidigung		D/2/YY	Freie Selbstverteidigung	Freies Training
KW 9	D/2/YY	Wurftechniken Teil 1		D/2/YY	Wurftechniken Teil 1	
KW 10	D/3/YY	Schlagtechniken mit den Händen		D/3/YY	Schlagtechniken mit den Händen	Freies Training
KW 11	D/3/YY	Griff lösen, Griff Sprengen		D/3/YY	Griff lösen, Griff Sprengen	Freies Training
KW 12	D/3/YY	Abwehrtechniken mit dem Arm/ Hand Teil 2		D/3/YY	Karfreitag	
KW 13	D/3/YY	Armbeugehebel Teil 2 (im Stand)		D/3/YY	Armbeugehebel Teil 2 (im Stand)	Freies Training
KW 14	D/4/YY	Handgelenkhebel Teil 2		D/4/YY	Handgelenkhebel Teil 2	Freies Training
KW 15	D/4/YY	Beinhebel 1		D/4/YY	Beinhebel 1	Freies Training
KW 16	D/4/YY	Würgetechniken Teil 2		D/4/YY	Würgetechniken Teil 2	Freies Training
KW 17	D/4/YY	Wurftechniken Teil 2		D/4/YY	Wurftechniken Teil 2	Freies Training
KW 18	D/4/YY	Nervendrucktechniken		D/5/YY	Nervendrucktechniken	Freies Training
KW 19	D/5/YY	Schlagtechnik mit den Beinen		D/5/YY	Schlagtechnik mit den Beinen	Freies Training
KW 20	D/5/YY	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken		D/5/YY	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken	Freies Training
KW 21	D/5/YY	Stockabwehr Teil 1		D/5/YY	Stockabwehr Teil 1	Freies Training
KW 22	D/5/YY	Armstreckhebel Teil 2 (im Stand)		D/5/YY	Armstreckhebel Teil 2 (im Stand)	Freies Training
KW 23	D/6/YY	Messerabwehr Teil 1		D/6/YY	Messerabwehr Teil 1	Freies Training
KW 24	D/6/YY	Armbeugehebel Teil 3 (am Boden)		D/6/YY	Armbeugehebel Teil 3 (am Boden)	Freies Training
KW 25	D/6/YY	Armstreckhebel Teil 3 (im Stand und Boden)		D/6/YY	Armstreckhebel Teil 3 (im Stand und Boden)	Freies Training
KW 26	D/6/YY	Duo-Technik 1 + 2		D/6/YY	Duo-Technik 1 + 2	Freies Training
KW 27	D/7/YY	Duotechnik 3 + 4		D/7/YY	Duotechnik 3 + 4	Freies Training
KW 28	D/7/YY	Kombinationen mit Händen und Beinen (Wettkampf !!)		D/7/YY	Kombinationen mit Händen und Beinen (Wettkampf !!)	Freies Training
KW 29	D/7/YY	Kombinationen Atemi / Wurf		D/7/YY	Kombinationen Atemi / Wurf	Freies Training
KW 30	D/7/YY	Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)		D/7/YY	Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)	Zeltlager Judo / Ju-Jutsu ???!
KW 31	D/7/YY	Freie Selbstverteidigung		D/8/YY	Zeltlager Judo / Ju-Jutsu ???!	Ferien
KW 32	D/8/YY	Ferien		D/8/YY	Freies Training	Ferien
KW 33	D/8/YY	Ferien		D/8/YY	Feiertag	Feiertag
KW 34	D/8/YY	Ferien		D/8/YY	Freies Training	Ferien
KW 35	D/8/YY	Ferien		D/8/YY	Freies Training	Ferien
KW 36	D/9/YY	Ferien		D/9/YY	Freies Training	Ferien
KW 37	D/9/YY	Beinhebel 2		D/9/YY	Beinhebel 2	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 38	D/9/YY	Stockabwehr Teil 2		D/9/YY	Stockabwehr Teil 2	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 39	D/9/YY	Gegentechniken, Weiterführungen		D/9/YY	Gegentechniken, Weiterführungen	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 40	D/9/YY	Armstreckhebel Teil 5 (am Boden)		D/10/YY	Feiertag	Feiertag
KW 41	D/10/YY	Beinhebel Teil 3		D/10/YY	Beinhebel Teil 3	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 42	D/10/YY	Wurftechniken Teil 3		D/10/YY	Wurftechniken Teil 3	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 43	D/10/YY	Messerabwehr Teil 2, Kette		D/10/YY	Messerabwehr Teil 2, Kette	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 44	D/10/YY	Übergang Stand Boden		D/10/YY	Übergang Stand Boden	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 45	D/11/YY	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock		D/11/YY	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 46	D/11/YY	Freie Selbstverteidigung		D/11/YY	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 47	D/11/YY	Gürtelvorbereitung		D/11/YY	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 48	D/11/YY	Gürtelvorbereitung		D/11/YY	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 49	D/12/YY	Gürtelvorbereitung		D/12/YY	Gürtelprüfung	Gürtelprüfung
KW 50	D/12/YY	Freie Selbstverteidigung		D/12/YY	Freie Selbstverteidigung	Freies Training
KW 51	D/12/YY	Ken-Jutsu Einführung		D/12/YY	Ken-Jutsu Einführung	Freies Training
KW 52	D/12/YY	Ferien		D/12/YY	Ferien	Ferien

Tabelle3

3er Kontakt, Messer
Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 1
Armbeugehebel Teil 1 (im Stand)
Armbeugehebel Teil 2 (im Stand)
Armbeugehebel Teil 3 (am Boden)
Armstreckhebel Teil 1 (im Stand)
Armstreckhebel Teil 2 (im Stand)
Armstreckhebel Teil 3 (im Stand und Boden)
Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)
Armstreckhebel Teil 5 (am Boden)
Beinhebel 1
Beinhebel 2
Beinhebel 3
Duo-Technik 1 + 2
Duo-Technik 3 + 4
Feiertag
Freie Selbstverteidigung
Freie Selbstverteidigung mit dem Stock
Freies Training
Gegentechniken, Weiterführungen
Genickhebel
Griff lösen, Griff Sprengen
Gürtelprüfung
Gürtelvorbereitung , Freies Training
Handgelenkhebel Teil 1
Handgelenkhebel Teil 2
Kein Training - Ferien
Kombinationen Atemi / Wurf
Kombinationen mit Händen und Beinen (Wettkampf !!)
Messerabwehr Teil 1
Messerabwehr Teil 2, Kette
Nervendrucktechniken
Schlagtechnik mit den Beinen
Schlagtechniken mit den Händen
Stockabwehr Teil 1
Stockabwehr Teil 2
Übergang Stand Boden
Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken
Wurftechniken Teil 1
Wurftechniken Teil 2
Wurftechniken Teil 3

Tabelle3

Würgetechniken Teil 1	
Würgetechniken Teil 2	
Zeltlager Judo / Ju-Jutsu ???!	

Tabelle3
