

Ju-Jutsu Trainingsplan 1.FC Neunburg v. Wald

Trainings-Schwerpunkte 2019

Änderungen vorbehalten

	Dienstag	19.00 - 20.30	Freitag	18.00 - 19.30	19.30 - 20.30
KW 52	25.12.18	Winterschluss	28.12.18	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung
KW 1	1.1.19	Sylvester	4.1.19	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung
KW 2	8.1.19	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 1	11.1.19	Übergang Stand Boden	Freies Training
KW 3	15.1.19	Armbeugehebel Teil 1 (im Stand)	18.1.19	Messerabwehr Teil 2, Kette	Freies Training
KW 4	22.1.19	Handgelenkhebel Teil 1	25.1.19	Wurftechniken Teil 3	Freies Training
KW 5	29.1.19	3er Kontakt, Messer	1.2.19	Beinhebel Teil 3	Freies Training
KW 6	5.2.19	Bodentechniken	8.2.19	Armstreckhebel Teil 5 (am Boden)	Freies Training
KW 7	12.2.19	Würgetechniken Teil 1	15.2.19	Gegentechniken, Weiterführungen	Freies Training
KW 8	19.2.19	Freie Selbstverteidigung	22.2.19	Stockabwehr Teil 2	Freies Training
KW 9	26.2.19	Wurftechniken Teil 1	1.3.19	Beinhebel 2	Freies Training
KW 10	5.3.19	Schlagtechniken mit den Händen	8.3.19	Freie Selbstverteidigung	Freies Training
KW 11	12.3.19	Griff lösen, Griff Sprengen	15.3.19	Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)	Freies Training
KW 12	19.3.19	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 2	22.3.19	Kombinationen mit Händen und Beinen (Wettkampf !!)	Freies Training
KW 13	26.3.19	Armbeugehebel Teil 2 (im Stand)	29.3.19	3er Kontakt, Messer	Freies Training
KW 14	2.4.19	Handgelenkhebel Teil 2	5.4.19	Armstreckhebel Teil 3 (im Stand und Boden)	Freies Training
KW 15	9.4.19	Beinhebel 1	12.4.19	Kombinationen Atemi / Wurf	Freies Training
KW 16	16.4.19	Würgetechniken Teil 2	19.4.19	Feiertag (Karfreitag)	Feiertag (Karfreitag)
KW 17	23.4.19	Wurftechniken Teil 2	26.4.19	Bodentechniken 2 Festlegen	Freies Training
KW 18	30.4.19	Bodentechniken 3 Befreiung	3.5.19	Freie Selbstverteidigung	Freies Training
KW 19	7.5.19	Schlagtechnik mit den Beinen	10.5.19	Armbeugehebel Teil 3 (am Boden)	Freies Training
KW 20	14.5.19	Genickhebel	17.5.19	Messerabwehr Teil 1	Freies Training
KW 21	21.5.19	Stockabwehr Teil 1	24.5.19	Armstreckhebel Teil 2 (im Stand)	Freies Training
KW 22	28.5.19	Armstreckhebel Teil 2 (im Stand)	31.5.19	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken	Freies Training
KW 23	4.6.19	Messerabwehr Teil 1	7.6.19	Schlagtechnik mit den Beinen	Freies Training
KW 24	11.6.19	Armbeugehebel Teil 3 (am Boden)	14.6.19	Nervendrucktechniken	Freies Training
KW 25	18.6.19	Armstreckhebel Teil 3 (im Stand und Boden)	21.6.19	Wurftechniken Teil 2	Freies Training
KW 26	25.6.19	Freie Selbstverteidigung	28.6.19	Würgetechniken Teil 2	Freies Training
KW 27	2.7.19	Bodentechniken	5.7.19	Handgelenkhebel Teil 2	Freies Training
KW 28	9.7.19	Kombinationen mit Händen und Beinen (Wettkampf !!)	12.7.19	Armbeugehebel Teil 2 (im Stand)	Freies Training
KW 29	16.7.19	Kombinationen Atemi / Wurf	19.7.19	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 2	eventuell Zeltlager
KW 30	23.7.19	Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)	26.7.19	Freie Selbstverteidigung	Freies Training
KW 31	30.7.19	Ferien	2.8.19	Freies Training	Ferien
KW 32	6.8.19	Ferien	9.8.19	Freies Training	Ferien
KW 33	13.8.19	Ferien	16.8.19	Freies Training	Ferien
KW 34	20.8.19	Ferien	23.8.19	Freies Training	Ferien
KW 35	27.8.19	Ferien	30.8.19	Freies Training	Ferien
KW 36	3.9.19	Ferien	6.9.19	Freies Training	Ferien
KW 37	10.9.19	Stockabwehr Teil 2	13.9.19	Griff lösen, Griff Sprengen	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 38	17.9.19	Gegentechniken, Weiterführungen	20.9.19	Stockabwehr Teil 1	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 39	24.9.19	Armstreckhebel Teil 5 (am Boden)	27.9.19	Schlagtechniken mit den Händen	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 40	1.10.19	Schlagetechniken mit den Beinen	4.10.19	Wurftechniken Teil 1	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 41	8.10.19	Wurftechniken Teil 3	11.10.19	Freie Selbstverteidigung	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 42	15.10.19	Messerabwehr Teil 2, Kette	18.10.19	Würgetechniken Teil 1	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 43	22.10.19	Übergang Stand Boden	25.10.19	Genickhebel	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 44	29.10.19	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock	1.11.19	Allerheiligen	Allerheiligen
KW 45	5.11.19	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken	8.11.19	Bodentechniken	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 46	12.11.19	Freie Selbstverteidigung	15.11.19	Handgelenkhebel Teil 1	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 47	19.11.19	Gürtelvorbereitung	22.11.19	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 48	26.11.19	Gürtelvorbereitung	29.11.19	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 49	3.12.19	Gürtelvorbereitung	6.12.19	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 50	10.12.19	Gürtelvorbereitung	13.12.19	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 51	17.12.19	Gürtelvorbereitung	20.12.19	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 52	24.12.19	Winterschluss	27.12.19	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung, Freies Training
KW 1	31.12.19	Sylvester	3.1.20	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung, Freies Training

Montags 18 - 20 Uhr Freies Training nach ABRACHE