

# Ju-Jutsu Trainingsplan 1.FC Neunburg v. Wald

## Trainings-Schwerpunkte 2023

Änderungen vorbehalten

	Dienstag	19:00 - 20:30	Trainer	Freitag	18:00 - 19:30	19:30 - 20:30	Trainer
KW 1	3.1.23	Weihnachtsferien		6.1.23	Feiertag		
KW 2	10.1.23	Bodentechniken		13.1.23	Wurftechniken Teil 1	Freies Training	
KW 3	17.1.23	Stockabwehr Teil 1		20.1.23	Freie SV mit dem Stock	Freies Training	
KW 4	24.1.23	Stockabwehr Teil 2		27.1.23	Hanbo-Stützpunkttraining 18-20 Uhr		
KW 5	31.1.23	Armstreckhebel Teil 4		3.2.23	Bodentechniken 2 Festlegen	Freies Training	
KW 6	7.2.23	Bodentechniken 3 Befreiung		10.2.23	Abwehrtechnik mit der Hand / Arm Teil 1	Freies Training	
KW 7	14.2.23	Handgelenkhebel Teil 1		17.2.23	Wurftechniken Teil 3	Freies Training	
KW 8	21.2.23	Wurftechniken Teil 2		24.2.23	Würfetechniken Teil 1	Freies Training	
KW 9	28.2.23	Handgelenkhebel Teil 2		3.3.23	Schlagtechniken mit den Beinen	Freies Training	
KW 10	7.3.23	Schlagtechniken mit den Händen		10.3.23	Kombinationen mit Händen und Beinen	Freies Training	
KW 11	14.3.23	Armbeugehebel Teil 1		17.3.23	Messer, Kette und Pistolenabwehr	Freies Training	
KW 12	21.3.23	Armstreckhebel Teil 4		24.3.23	Gürtelvorbereitung	Freies Training	
KW 13	28.3.23	Gürtelvorbereitung		31.3.23	Gürtelvorbereitung	Freies Training	
KW 14	4.4.23	Gürtelvorbereitung		7.4.23	Feiertag		
KW 15	11.4.23	Gürtelvorbereitung		14.4.23	Gürtelvorbereitung	Freies Training	
KW 16	18.4.23	Gürtelvorbereitung		21.4.23	Gürtelvorbereitung	Freies Training	
KW 17	25.4.23	Gürtelvorbereitung		28.4.23	Gürtelvorbereitung	Freies Training	
KW 18	2.5.23	Gürtelvorbereitung		5.5.23	Gürtelvorbereitung	Freies Training	
KW 19	9.5.23	Gürtelvorbereitung		12.5.23	Gürtelvorbereitung	Freies Training	
KW 20	16.5.23	Gürtelvorbereitung		19.5.23	Gürtelvorbereitung	Freies Training	
KW 21	23.5.23	Armstreckhebel Teil 1		26.5.23	evtl. Nachtwanderung		
KW 22	30.5.23	Armbeugehebel Teil 2		2.6.23	Wurftechniken Teil 3	Freies Training	
KW 23	6.6.23	Armstreckhebel Teil 5		9.6.23	Würfetechniken Teil 2	Freies Training	
KW 24	13.6.23	Grifflösen / Griffsprengen / Abwehrtechniken		16.6.23	Weiterführungs- und Gegentechniken	Freies Training	
KW 25	20.6.23	Beinhebel Teil 1		23.6.23	Übergang Stand Boden	Freies Training	
KW 26	27.6.23	Nervendrucktechniken		30.6.23	Kombinationen Atemi Wurf	Freies Training	
KW 27	4.7.23	Armstreckhebel Teil 2		7.7.23	Genickhebel	Freies Training	
KW 28	11.7.23	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken		14.7.23	Beinhebel Teil 2	Freies Training	
KW 29	18.7.23	Messerabwehr Teil 1		21.7.23	evtl. Zeltlager		
KW 30	25.7.23	Duotechniken A + B		28.7.23	Armstreckhebel Teil 5	Freies Training	
KW 31	1.8.23	Sommerferien		4.8.23	Grifflösen / Griffsprengen / Abwehrtechniken	Freies Training	
KW 32	8.8.23			11.8.23	Armstreckhebel Teil 3	Freies Training	
KW 33	15.8.23			18.8.23	Armbeugehebel Teil 3	Freies Training	
KW 34	22.8.23			25.8.23	Messerabwehr Teil 2 und Kette	Freies Training	
KW 35	29.8.23			1.9.23	Beinhebel Teil 3	Freies Training	
KW 36	5.9.23			8.9.23	Duotechniken C + D	Freies Training	
KW 37	12.9.23		Dreierkontakt, Messer		15.9.23	Armstreckhebel Teil 4	Freies Training
KW 38	19.9.23	Armbeugehebel Teil 3		22.9.23	Messer Techniken	Freies Training	
KW 39	26.9.23	Armstreckhebel Teil 3		29.9.23	Übergang Stand Boden	Freies Training	
KW 40	3.10.23	Feiertag		6.10.23	Armstreckhebel Teil 1	Freies Training	
KW 41	10.10.23	Genickhebel		13.10.23	Armbeugehebel Teil 1	Freies Training	
KW 42	17.10.23	Wurftechniken Teil 3		20.10.23	Weiterführungs- und Gegentechniken	Freies Training	
KW 43	24.10.23	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken		27.10.23	Würfetechniken Teil 1	Freies Training	
KW 44	31.10.23	Abwehrtechnik mit der Hand / Arm Teil 1		3.11.23	Beinhebel Teil 1	Freies Training	
KW 45	7.11.23	Wurftechniken Teil 2		10.11.23	Bodentechniken	Freies Training	
KW 46	14.11.23	Wurftechniken Teil 1		17.11.23	Judo mit Andi	Freies Training	
KW 47	21.11.23	Beinhebel Teil 2		24.11.23	Bodentechniken 3 Befreiung	Freies Training	
KW 48	28.11.23	Handgelenkhebel Teil 1		1.12.23	Bodentechniken 2 Festlegen	Freies Training	
KW 49	5.12.23	Schlagtechniken mit den Beinen		8.12.23	Schlagtechniken mit den Händen	Freies Training	
KW 50	12.12.23	Würfetechniken Teil 2		15.12.23	Kombinationen Atemi Wurf	Freies Training	
KW 51	19.12.23	Armbeugehebel Teil 2		22.12.23	Messer, Ketteabwehr und Pistole	Freies Training	
KW 52	26.12.23	Feiertag		29.12.23	Armstreckhebel Teil 2	Freies Training	