

Ju-Jutsu Trainingsplan 1.FC Neunburg v. Wald

Trainings-Schwerpunkte 2021							Änderungen vorbehalten
	Dienstag	19.00 - 20.30	Trainer	Freitag	18.00 - 19.30	19.30 - 20.30	Trainer
KW 23	8/6/21	Freies Training		11/6/21	Freies Training	Freies Training	
KW 24	15/6/21	Freies Training		18/6/21	Schlagtechnik mit den Beinen	Freies Training	
KW 25	22/6/21	Abwehrtechniken mit dem Arm/ Hand Teil 1		25/6/21	Bodentechniken	Freies Training	
KW 26	29/6/21	Armbeugehebel Teil 1 (im Stand)		2/7/21	Schlagtechniken mit den Händen	Freies Training	
KW 27	6/7/21	Handgelenkhebel Teil 1		9/7/21	Wurftechniken Teil 1	Freies Training	
KW 28	13/7/21	Messerabwehr Teil 1		16/7/21	Beinhebel Teil 1	Freies Training	
KW 29	20/7/21	Übergang Stand Boden		23/7/21	Armstreckhebel Teil 5 (am Boden)	Freies Training	
KW 30	27/7/21	Griff lösen, Griff Sprengen		30/7/21	Gegentechniken, Weiterführungen	Freies Training	
KW 31	3/8/21	Ferien		6/8/21	Stockabwehr Teil 2	Ferien	
KW 32	10/8/21	Ferien		13/8/21	Beinhebel 2	Ferien	
KW 33	17/8/21	Ferien		20/8/21	Freie Selbstverteidigung	Ferien	
KW 34	24/8/21	Ferien		27/8/21	Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)	Ferien	
KW 35	31/8/21	Ferien		3/9/21	Abwehrtechniken mit dem Arm/ Hand Teil 2	Ferien	
KW 36	7/9/21	Ferien		10/9/21	Handgelenkhebel Teil 2	Ferien	
KW 37	14/9/21	Armbeugehebel Teil 2 (im Stand)		17/9/21	Armstreckhebel Teil 3 (im Stand und Boden)	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 38	21/9/21	Beinhebel 3		24/9/21	Wurftechniken Teil 3	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 39	28/9/21	Würgetechniken Teil 2		1/10/21	Kombinationen Atemi / Wurf	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 40	5/10/21	Armstreckhebel Teil 3 (im Stand und Boden)		8/10/21	Bodentechniken 2 Festlegen	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 41	12/10/21	Bodentechniken 3 Befreiung		15/10/21	Genickhebel	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 42	19/10/21	Schlagtechnik mit den Beinen		22/10/21	Armbeugehebel Teil 3 (am Boden)	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 43	26/10/21	Wurftechniken Teil 2		29/10/21	Messerabwehr Teil 1	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 44	2/11/21	Stockabwehr Teil 1		5/11/21	Armstreckhebel Teil 2 (im Stand)	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 45	9/11/21	Armstreckhebel Teil 1		12/11/21	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 46	16/11/21	Messerabwehr Teil 2, Kette		19/11/21	Nervendrucktechniken	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 47	23/11/21	Gürtelvorbereitung		26/11/21	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 48	30/11/21	Gürtelvorbereitung		3/12/21	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 49	7/12/21	Gürtelvorbereitung		10/12/21	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 50	14/12/21	Gürtelvorbereitung		17/12/21	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung , Freies Training	
KW 51	21/12/21	Gürtelvorbereitung		24/12/21	Weihnachten		
KW 52	28/12/21	Gürtelvorbereitung		31/12/21	Silvester		
KW 01	4/1/21	Gürtelvorbereitung		7/1/21	Gürtelvorbereitung	Gürtelvorbereitung , Freies Training	