

Ju-Jutsu Trainingsplan 1.FC Neunburg v. Wald

Trainings-Schwerpunkte 2022

Änderungen vorbehalten

	Dienstag	19:00 - 20:30	Freitag	18:00 - 19:30	19:30 - 20:30
KW 52	28.12.21	Kein Training	31.12.21	Kein Training	Kein Training
KW 1	4.1.22	Kein Training	7.1.22	Kein Training	Kein Training
KW 2	11.1.22	Kein Training	14.1.22	Kein Training	Kein Training
KW 3	18.1.22	Kein Training	21.1.22	Kein Training	Kein Training
KW 4	25.1.22	Kein Training	28.1.22	Kein Training	Kein Training
KW 5	1.2.22	Kein Training	4.2.22	Freies Training	Freies Training
KW 6	8.2.22	Freies Training	11.2.22	Armstreckhebel Teil 5 (am Boden)	Freies Training
KW 7	15.2.22	Würgetechniken Teil 1	18.2.22	Gegentechniken, Weiterführungen	Freies Training
KW 8	22.2.22	Armbeugehebel Teil 1	25.2.22	Stockabwehr Teil 2	Freies Training
KW 9	1.3.22	Wurftechniken Teil 1	4.3.22	Beinhebel 2	Freies Training
KW 10	8.3.22		11.3.22	Wurftechniken Teil 3	Freies Training
KW 11	15.3.22	Griff lösen, Griff Sprengen	18.3.22	Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)	Freies Training
KW 12	22.3.22	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 2	25.3.22	Kombinationen mit Händen und Beinen (Wettkampf !!)	Freies Training
KW 13	29.3.22	Armbeugehebel Teil 2 (im Stand)	1.4.22		Freies Training
KW 14	5.4.22	Handgelenkhebel Teil 2	8.4.22	Armstreckhebel Teil 3 (im Stand und Boden)	Freies Training
KW 15	12.4.22	Beinhebel 1	15.4.22	Feiertag	
KW 16	19.4.22	Gürtelvorbereitung	22.4.22	Gürtelvorbereitung	Freies Training
KW 17	26.4.22	Gürtelvorbereitung	29.4.22	Gürtelvorbereitung	Freies Training
KW 18	3.5.22	Gürtelvorbereitung	6.5.22	Gürtelvorbereitung	Freies Training
KW 19	10.5.22	Gürtelvorbereitung	13.5.22	Gürtelvorbereitung	Freies Training
KW 20	17.5.22	Gürtelvorbereitung	20.5.22	Gürtelvorbereitung	Freies Training
KW 21	24.5.22	Gürtelvorbereitung	27.5.22	Gürtelvorbereitung	Freies Training
KW 22	31.5.22	Würgetechniken Teil 2	3.6.22	Gürtelvorbereitung	Freies Training
KW 23	8.6.22	Gürtelvorbereitung	10.6.22	Gürtelvorbereitung	Freies Training
KW 24	14.6.22	Gürtelvorbereitung	17.6.22	Gürtelvorbereitung	Freies Training
KW 25	21.6.22	Wurftechniken Teil 2	24.6.22	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 2	Freies Training
KW 26	28.6.22	Wurftechniken Teil 3	1.7.22	Armstreckhebel Teil 2 (im Stand)	Freies Training
KW 27	5.7.22	Wurftechniken Teil 1	8.7.22	Handgelenkhebel Teil 2	Freies Training
KW 28	12.7.22	Bodentechniken 3 Befreiung	15.7.22	Armbeugehebel Teil 2 (im Stand)	Freies Training
KW 29	19.7.22	Kombinationen Atem / Wurf	22.7.22	Zeltlager	
KW 30	26.7.22	Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)	29.7.22	Beinhebel Teil 3	Freies Training
KW 31	2.8.22	Sommerferien	5.8.22	Messerabwehr Teil 2, Kette	Freies Training
KW 32	9.8.22		12.8.22	Übergang Stand/Boden	Freies Training
KW 33	16.8.22		19.8.22	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 1	Freies Training
KW 34	23.8.22		26.8.22	Griff lösen, Griff Sprengen	Freies Training
KW 35	30.8.22		2.9.22	Armstreckhebel Teil1	Freies Training
KW 36	5.9.22		9.9.22	Handgelenkhebel Teil 1	Freies Training
KW 37	13.9.22		Freie SV	16.9.22	3er Kontakt, Messer
KW 38	20.9.22	Gegentechniken, Weiterführungen	23.9.22	Stockabwehr Teil 1	Freies Training
KW 39	27.9.22	Armstreckhebel Teil 5 (am Boden)	30.9.22	Schlagtechniken mit den Händen	Freies Training
KW 40	4.10.22	Schlagtechniken mit den Beinen	7.10.22	Wurftechniken Teil 1	Freies Training
KW 41	11.10.22	Wurftechniken Teil 3	14.10.22	Armstreckhebel Teil 2	Freies Training
KW 42	18.10.22	Messerabwehr Teil 2, Kette	21.10.22	Würgetechniken Teil 1	Freies Training
KW 43	25.10.22	Übergang Stand Boden	28.10.22	Genickhebel	Freies Training
KW 44	1.11.22	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock	4.11.22	Armstreckhebel Teil 1	Freies Training
KW 45	8.11.22	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken	11.11.22	Beinhebel Teil 1	Freies Training
KW 46	15.11.22	Wurftechniken Teil 2	18.11.22	Beinhebel Teil 3	Freies Training
KW 47	22.11.22	Schlagtechnik mit den Beinen	25.11.22	Armbeugehebel Teil 1	Freies Training
KW 48	29.11.22	Armbeugehebel Teil 3 (am Boden)	2.12.22	Nervendrucktechniken	Freies Training
KW 49	6.12.22	Beinhebel Teil 2	9.12.22	Würgetechniken Teil 2	Freies Training
KW 50	13.12.22	Bodentechniken 3 Befreiung	16.12.22	Schlagtechniken mit den Händen	Freies Training
KW 51	20.12.22	Kombinationen Atem / Wurf	23.12.22	Stockabwehr Teil 2	Freies Training
KW 52	27.12.22	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 1	30.12.22	Bodentechniken 2 Festlegen	Freies Training
KW 1	3.1.23	Wurftechniken Teil 1	6.1.23	Feiertag	