

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

	Ju-Jutsu Trainings-Schwerpunkte 2025				Hanbo Trainings-Schwerpunkte 2025	
	Dienstag	19.00 - 20.30	Freitag	18:00 – 19:30	Sonntag	18.00 - 19:30
KW 1	31.12.24	Kein Training - Ferien	03.01.25	Kein Training - Ferien	05.01.25	Grundlagen Hanbo
KW 2	07.01.25	Beinhebel 1	10.01.25	Armstreckhebel Teil 2 (im Stand)	12.01.25	Gelber Gurt Techniken
KW 3	14.01.25	Genickhebel	17.01.25	3er Kontakt, Messer	19.01.25	Gelber Gurt Techniken
KW 4	21.01.25	Kombinationen Atemi / Wurf	24.01.25	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock / gegen Messer	26.01.25	Gelber Gurt Techniken
KW 5	28.01.25	Gegentechniken, Weiterführungen	31.01.25	Schlagtechniken mit den Händen	02.02.25	Oranger Gurt Techniken
KW 6	04.02.25	Würgetechniken Teil 2	07.02.25	Schlagtechnik mit den Beinen	09.02.25	Oranger Gurt Techniken
KW 7	11.02.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	14.02.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	16.02.25	Oranger Gurt Techniken
KW 8	18.02.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	21.02.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	23.02.25	Kata Grün Shodan
KW 9	25.02.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	28.02.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	02.03.25	Grüner Gurt Techniken
KW 10	04.03.25	Kein Training - Faschings-Ferien	07.03.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	09.03.25	Grüner Gurt Techniken
KW 11	11.03.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	14.03.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	16.03.25	Grüner Gurt Techniken
KW 12	18.03.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	21.03.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	23.03.25	Kata Blauer Nidan
KW 13	25.03.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	28.03.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	30.03.25	Blauer Gurt Techniken
KW 14	01.04.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	04.04.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	06.04.25	Blauer Gurt Techniken
KW 15	08.04.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	11.04.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	13.04.25	Blauer Gurt Techniken
KW 16	15.04.25	Kein Training - Oster-Ferien	18.04.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	20.04.25	Kata Brauner Sandan
KW 17	22.04.25		25.04.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	27.04.25	Brauner Gurt Techniken
KW 18	29.04.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	02.05.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	04.05.25	Brauner Gurt Techniken
KW 19	06.05.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	09.05.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	11.05.25	Brauner Gurt Techniken
KW 20	13.05.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	16.05.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	18.05.25	Prüfungsvorbereitung
KW 21	20.05.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	23.05.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	25.05.25	Prüfungsvorbereitung
KW 22	27.05.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	30.05.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	01.06.25	Prüfungsvorbereitung
KW 23	03.06.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	06.06.25	Gürtelvorbereitung, Freies Training	08.06.25	Prüfungsvorbereitung
KW 24	10.06.25	Kein Training - Pfingst-Ferien	13.06.25	Freie Selbstverteidigung	15.06.25	Prüfungsvorbereitung
KW 25	17.06.25		20.06.25	Gegentechniken, Weiterführungen	22.06.25	Prüfungsvorbereitung
KW 26	24.06.25	3er Kontakt, Messer	27.06.25	Griff lösen, Griff Sprengen	29.06.25	Prüfungsvorbereitung
KW 27	01.07.25	Armbeugehebel Teil 1 (im Stand)	04.07.25	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock / Messer	06.07.25	Prüfungsvorbereitung
KW 28	08.07.25	Armstreckhebel Teil 1 (im Stand)	11.07.25	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock / Messer	13.07.25	Prüfungsvorbereitung
KW 29	15.07.25	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 1	18.07.25	Freies Training	20.07.25	Prüfungswochenende
KW 30	22.07.25	Armbeugehebel Teil 3 (am Boden)	25.07.25	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken	27.07.25	SV mit dem Hanbo
KW 31	29.07.25	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock / Messer	01.08.25	Handgelenkhebel Teil 2	03.08.25	SV mit dem Hanbo
KW 32	05.08.25		08.08.25	Griff lösen, Griff Sprengen	10.08.25	Gelber Gurt Techniken
KW 33	12.08.25		15.08.25	Nervendrucktechniken	17.08.25	Oranger Gurt Techniken
KW 34	19.08.25	Kein Training - Sommer-Ferien	22.08.25	Stockabwehr Teil 2	24.08.25	Grüner Gurt Techniken
KW 35	26.08.25		29.08.25	Genickhebel	31.08.25	Blauer Gurt Techniken
KW 36	02.09.25		05.09.25	Übergang Stand Boden	07.09.25	Brauner Gurt Techniken
KW 37	09.09.25		12.09.25	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 1	14.09.25	Gelber Gurt Techniken
KW 38	16.09.25	Beinhebel 2	19.09.25	Freies Training	21.09.25	Oranger Gurt Techniken
KW 39	23.09.25	Armbeugehebel Teil 2 (im Stand)	26.09.25	Würgetechniken Teil 1	28.09.25	Grüner Gurt Techniken
KW 40	30.09.25	Würgetechniken Teil 1	03.10.25	Schlagtechniken mit den Händen	05.10.25	Blauer Gurt Techniken
KW 41	07.10.25	Schlagtechnik mit den Beinen	10.10.25	Freies Training	12.10.25	Brauner Gurt Techniken
KW 42	14.10.25	Wurftechniken Teil 2	17.10.25	Messerabwehr Teil 1	19.10.25	Oranger Gurt Techniken
KW 43	21.10.25	Messerabwehr Teil 2, Kette	24.10.25	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock / Messer	26.10.25	Blauer Gurt Techniken
KW 44	28.10.25	Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)	31.10.25	Schlagtechniken mit den Händen	02.11.25	Brauner Gurt Techniken
KW 45	04.11.25	Kein Training - Herbst-Ferien	07.11.25	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken	09.11.25	KATA's
KW 46	11.11.25	Wurftechniken Teil 3	14.11.25	Freie Selbstverteidigung	16.11.25	Gelber Gurt Techniken
KW 47	18.11.25	Kombinationen mit Händen und Beinen (Wettkampf !!)	21.11.25	Gegentechniken, Weiterführungen	23.11.25	Oranger Gurt Techniken
KW 48	25.11.25	Wurftechniken Teil 1	28.11.25	3er Kontakt, Messer	30.11.25	Grüner Gurt Techniken
KW 49	02.12.25	Stockabwehr Teil 1	05.12.25	Schlagtechnik mit den Beinen	07.12.25	Blauer Gurt Techniken
KW 50	09.12.25	Schlagtechniken mit den Händen	12.12.25	Messerabwehr Teil 2, Kette	14.12.25	Brauner Gurt Techniken
KW 51	16.12.25	Messerabwehr Teil 1	19.12.25	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 1	21.12.25	Prüfungsvorbereitung
KW 52	23.12.25	Handgelenkhebel Teil 1	26.12.25	Kein Training - Ferien	28.12.25	Kein Training - Ferien