



Lehrgangsinhalte

Vorstellung von Inhalt und Umfang, Stand 14. Februar 2025

Brazilian-Jiu-Jitsu mit Berni & Gunar (JJV ST)	<ul style="list-style-type: none">• arbeiten aus der side-control• lapel zum pass/submission• overhook-guardssystem• kimura-sequenz
Ju-Jitsu mit Franke Gehrke (JJV BB)	<ul style="list-style-type: none">• CLA im Ju-Jitsu - körperlich intensives Training und TrC-Fortbildung mit 5LE - Methoden der Gestaltung vom TET (Technikerwerbstraining) zum TAT (Technikanwendungstraining). Situative Gestaltung - Ausstattung: persönliche Schutzausrüstung, mindestens jedoch MMA-Handschuhe oder ähnliches. Messer u.ä. bei Bedarf.• Der CLA (Constraint Led Approach) ist ein Konzept aus dem Bereich des Sporttrainings und der motorischen Lernforschung. Es handelt sich um einen Ansatz, der darauf abzielt, das Lernen und die Leistungsfähigkeit von Sportlern durch die gezielte Manipulation von Umgebungsbedingungen und Aufgabenstellungen zu verbessern. Der Fokus liegt dabei auf der Nutzung von Constraints (Einschränkungen oder Rahmenbedingungen), um das Verhalten und die Entscheidungsfindung des Athleten zu beeinflussen.• Realitätsnahes Training: Durch die Einführung von Constraints wird das Training realistischer und besser auf reale Selbstverteidigungssituationen übertragbar• Kreativität und Problemlösung: Schüler lernen, kreativ zu denken und Techniken an verschiedene Situationen anzupassen.• Individualisierung: Der Ansatz kann an die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Schüler angepasst werden.
RSF - Real Self-defence Fighting mit Sven Wolter	<ul style="list-style-type: none">• R.S.F. wurde durch verschiedene Kampfsportmeister gegründet. Der Sinn war es, realistische Selbstverteidigung ohne traditionelle Blockaden zu unterrichten. R.S.F. versteht sich als SV-Konzept nicht als neues System. Das R.S.F. Konzept nutzt jede effektive SV-Technik aus anderen Systemen wie Aikido, Jiu-Jitsu, Karate, Wing Chun, Hapkido usw. Somit sollte es jedem Menschen möglich sein, sich wirkungsvoll und schnell zu verteidigen.• R.S.F. ist ein reines Selbstverteidigungs-Konzept, in dem alle vier Kampfdistanzen (Fern-, Mittel-, Nah- und Bodendistanz) trainiert werden. Hierbei wird in aggressive und kontrollierende Selbstverteidigung unterschieden. Im R.S.F.-Konzept werden verschiedene SV- und Kampfstile miteinander verbunden, um so dem Trainierenden eine effektive und erfolgreiche Selbstverteidigung zu ermöglichen. Durch die psychologische Schulung wird dem

Geschäftsstelle
Brandenburgischer
Ju-Jitsu Verband e.V.
Geschäftsstelle
Tränkeweg 1
14822 Borkheide

Bankverbindung
IBAN: DE97 1605 0000 3601 0437 84
BIC: WELADED1PMB
Mittelbrandenburgische Sparkasse

Vereinsregistratur
Amtsgericht Potsdam
VR 497

Vorstand
Präsident – Michael Gust
Vizepräsident-Breitensport – Lothar Spielmann
Vizepräsident-Leistungssport – Dr. Stephan Gutschow
Vizepräsidentin-Jugend – Liudmila Predl
Vizepräsidentin-Finanzen – Rebecca Gust



	<p>Schüler vermittelt, sich bereits vor einem körperlichen Kampf aus seiner eventuellen Opferrolle (insbesondere Frauen und Kinder) zu befreien.</p>
Ju-Jutsu meets Kali mit Christopher Nadolny (JJV MV)	<ul style="list-style-type: none">• Christopher Nadolny (Chris) ist für uns bereits ein Begriff. Nicht zum ersten Mal steht er in Potsdam auf der Matte. Schon bei seinen ersten Auftritten hatte er die Teilnehmer mit seiner sympathischen und lockeren norddeutschen Art begeistert. Chris selber kommt aus Rostock, ist Präsident des Landesfachverbandes in Mecklenburg-Vorpommern, leitet und trainiert dort beim „Rostocker Ju-Jutsu Team“.• Im Kampfsportbereich verfügt er über verschiedene Graduierungen (6.Dan Ju-Jutsu DJJV, Madunong Guro Kali Silat Evolution 2. Dan, 1.Kyu Jiu-Jutsu, Security Krav Maga – Instruktor) und ist Trainer B des DOSB.• Thematisch hat er seine Lieblingsthemen im Gepäck. Bei Chris geht es um: Messerabwehr und Gegentechniken, Verteidigung gegen Stock (empty hands), Verteidigung gegen Stock mit Stock.• Ihr dürft bei Chris zu diesen Themen viel Lernen aber auch der Spaß wird bei Chris niemals zu kurz kommen. Lust auf handfesten Kampfsport gepaart mit trockenem norddeutschem Humor?
Ju-Jutsu mit Lothar Spielmann (JJV BB)	<ul style="list-style-type: none">• Weiterführungs- und Gegentechniken unterschiedlicher Art von/gegen Hebel-, Wurf- und Atemtechniken• (Ausführungs-)Varianten von Wurftechniken: ein Blick über den Tellerrand der allseits bekannten "Standard-Wurftechniken"• Anwendungsformen: Verkettung von Techniken; beispielhafte Verkettungen von Techniken gem. Aufgabenstellung im Prüfungsfach ANWENDUNGSFORMEN ab 1. Dan JJ; nicht nur für Dan-Träger, sondern für alle, die Spaß daran haben, mehrere Techniken prinzipiengerecht zu kombinieren.
Ju Jutsu meets Kali mit Sven Hartig (JJV MV)	<ul style="list-style-type: none">• Spinning ellbows - Diese Einheit verbindet "klassische" Ellbogentechniken mit Einflüssen aus dem philippinischen Kampfsport. Schnelle, teilweise ungewohnte Bewegungsformen, stellen den Schwerpunkt des effektiven Einsatzes beider Ellbogen.• Philippinisches Boxen in der SV - "Dirty boxing" - hier werden Wege aufgeführt, klassische europäische Boxtechniken in Verbindung mit "schmutzigen" Techniken im neuen Gewand straßentauglich zu trainieren.• Abwehr gegen Messer - Der Schwerpunkt soll hier auf Verteidigungstechniken gegen Messerangriffe in schwierigen räumlichen Situationen liegen• Die Inhalte aller drei Einheiten stammen aus dem Kali Silat Evolution (KSE) Programm, welches Jeff Espinous begründet hat. Es wird Wert daraufgelegt, klassische Kampfsporttechniken mit Ideen südostasiatischer Kampfsys-

Geschäftsstelle
Brandenburgischer
Ju-Jutsu Verband e.V.
Geschäftsstelle
Tränkeweg 1
14822 Borkheide

Bankverbindung
IBAN: DE97 1605 0000 3601 0437 84
BIC: WELADED1PMB
Mittelbrandenburgische Sparkasse

Vereinsregistratur
Amtsgericht Potsdam
VR 497

Vorstand
Präsident – Michael Gust
Vizepräsident-Breitensport – Lothar Spielmann
Vizepräsident-Leistungssport – Dr. Stephan Gutschow
Vizepräsidentin-Jugend – Liudmila Predl
Vizepräsidentin-Finanzen – Rebecca Gust



	teme zu verbinden. Das KSE konzentriert sich auf vielfältige Einsatzmöglichkeiten des waffenlosen Kampfes aber auch unter Einbeziehung von Waffen, wie Messer, Stöcken und Macheten uva.
DefenseArt mit Marvin & Kris (JJV BY und JJV BB)	<ul style="list-style-type: none">• Sich selbst verteidigen zu können ist unabhängig von Alter, Gewicht und Sportlichkeit. Es gibt Schmerzpunkte & geschickte Techniken die jede:r kennen sollte: Sei es für unangenehme Begegnungen in der U-Bahn, für den Heimweg nachts ohne Beleuchtung oder für den "berühmten" Mann, der dem Kind Süßigkeiten anbietet und es irgendwohin locken möchte.• Wir trainieren mit Euch, wie Ihr Euch verhalten könnt, was Ihr sagen solltet, wann wegrennen die bessere Alternative ist - und wir zeigen Euch einfach und verständlich was zu tun ist, wenn es ernst wird.
Hanbo-Jutsu und Jiu-Jitsu mit Darja & Marco Leik (JJV SN)	<ul style="list-style-type: none">• Hanbo vs Schwert/Breitschwert mit Marco Leik• Hanbo Shodan plus erweitertes Bunkai• Hanbo Jutsu: Tomahawk- Techniken um HJ mit Marco Leik• Hanbo-Jutsu: Kubotan und Hilfsmittel der SV: SV für die Straße mit Darja Leik• Jiu-Jitsu (2xLE) Sicherungstechniken und Specials•
Ju-Jutsu mit Anja Linke (JJV ST)	<ul style="list-style-type: none">• Only4Women – Frauen unter sich, Selbstverteidigung – was ist entscheidend, was funktioniert, was nicht?!• Tai-Chi - Prinzipien und Bewegungen für Körper & Geist

f.d.R. der Inhalte: Geschäftsstelle des BJJV

Geschäftsstelle
Brandenburgischer
Ju-Jutsu Verband e.V.
Geschäftsstelle
Tränkeweg 1
14822 Borkheide

Bankverbindung
IBAN: DE97 1605 0000 3601 0437 84
BIC: WELADED1PMB
Mittelbrandenburgische Sparkasse

Vereinsregistratur
Amtsgericht Potsdam
VR 497

Vorstand
Präsident – Michael Gust
Vizepräsident-Breitensport – Lothar Spielmann
Vizepräsident-Leistungssport – Dr. Stephan Gutschow
Vizepräsidentin-Jugend – Liudmila Predl
Vizepräsidentin-Finanzen – Rebecca Gust