

V.1.2

3. Ostdeutsches Budoevent - Ju-Jutsu, seine Stilarten und Nachbarn

27.02.25

Lehrgangsplan*

Zeit	1 - Dojo unten	2.1 - Sporthalle unten	2.2 - Sporthalle unten	3 - Dojo oben	4.1 - Sporthalle oben	4.2 - Sporthalle oben
08:00-09:45	Anreise und Einchecken (Anmeldung bereits vorab per Phoenix)					
09:50	Begrüßung der Teilnehmer und Referenten					
10:00-11:00	Brazilian-Jiu-Jitsu*	Ju-Jutsu*	RSF*	Ju-Jutsu meets Kali	DefenseART	Hanbo-Jutsu
	arbeiten aus der side-control Berni & Gunar (Dino-Team)	Gestalten realistischer Anwendungsformen am Boden Frank Gehrke	Basic -kontaktlose Angriffe Sven Wolter	Spinning ellbows - Ellbogentechniken aus dem Kadena de mano Sven Hartig	Grundlagen der Selbstverteidigung gegen mehrere Angreifer Marvin & Kris	Hanbo vs Schwert/Breitschwert Marco Leik
11:00-11:15	Pause - Lehrgangsfoto in der Sporthalle oben					
11:15-12:15	Brazilian-Jiu-Jitsu	Ju-Jutsu	Ju-Jutsu meets Kali	Ju-Jutsu	DefenseART	Hanbo-Jutsu
	arbeiten aus der side-control Berni & Gunar (Dino-Team)	Gestalten realistischer Anwendungsformen am Boden Frank Gehrke	Abwehr mit/ gg Stock und Messer Christopher Nadolny	Weiterführungs- und Gegentechniken Lothar Spielmann	Grundlagen der Selbstverteidigung gegen mehrere Angreifer als Pratzentraining Marvin & Kris	Bunkai- neue Wege Darja Leik
12:15-12:45	Mittagspause (Versorgungsmöglichkeiten im Nahbereich)					
12:45-13:45	Brazilian-Jiu-Jitsu	Ju-Jutsu	RSF	Ju-Jutsu meets Kali	DefenseART	Hanbo-Jutsu
	lapel zum pass/submission Berni & Gunar (Dino-Team)	Gestalten realistischer Anwendungsformen am Boden Frank Gehrke	Basic -Kontaktangriffe Sven Wolter	Philippinisches Boxen in der SV Sven Hartig	Selbstschutzmethode in der Kombination mit der Idee des Trapping in verschiedenen Übungsformen Marvin & Kris	Tomahawk- Techniken Marco Leik
13:45-14:00	Pause					
14:00-15:00	Brazilian-Jiu-Jitsu	Ju-Jutsu	Ju-Jutsu meets Kali	Ju-Jutsu	DefenseART	Jiu-Jitsu
	overhook-guardsystem Berni & Gunar (Dino-Team)	Gestalten realistischer Anwendungsformen am Boden Frank Gehrke	Abwehr mit/ gg Stock und Messer Christopher Nadolny	(Ausführungs-)Varianten von Wurftechniken Lothar Spielmann	Selbstschutzmethode mit zu Boden bringen aus verschiedenen Richtungen Marvin & Kris	Kubotan und Hilfsmittel; SV für die Straße Darja Leik
15:00-15:15	Pause					
15:15-16:15	Brazilian-Jiu-Jitsu	Ju-Jutsu	RSF	Ju-Jutsu	DefenseART	Jiu-Jitsu
	overhook-guardsystem Berni & Gunar (Dino-Team)	Gestalten realistischer Anwendungsformen am Boden Frank Gehrke	Basic - kontakt-und kontaktlose Angriffe Sven Wolter	Only4Women Ania Linke	Kombination aus Grundlagen und zu Boden bringen gegen mehrer Angreifer Marvin & Kris	Sicherungstechniken und Specials Marco Leik
16:15-16:30	Pause					
16:30-17:30	Brazilian-Jiu-Jitsu	Ju-Jutsu	Ju-Jutsu	Ju-Jutsu	DefenseART	Jiu-Jitsu
	kimura-sequenz Berni & Gunar (Dino-Team)	Gestalten realistischer Anwendungsformen am Boden Frank Gehrke	Anwendungsformen: Verkettung von Techniken Lothar Spielmann	Tai-Chi Prinzipien und Bewegungen für Körper & Geist Ania Linke	Kombination aus Grundlagen und zu Boden bringen gegen mehrer Angreifer als Situation - Chaostraining Marvin & Kris	Sicherungstechniken und Specials Marco Leik
bis 18:00	gemeinsamens Antreten - Dank an die Referenten - Abbau Logistik					
Hinweise	*Der Lehrgangsplan wird in den sozialen Medien des BJJV und auf unserer Homepage kommuniziert.					
	* Ju-Jutsu - Hinweise: CLA im Ju-Jutsu - 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					
	* RSF - Real Selfdefence Fighting - ist ein reines Selbstverteidigungs-Konzept, in dem alle vier Kampfdistanzen (Fern-, Mittel-, Nah- und Bodendistanz) trainiert werden.					
	* Brazilian-Jiu-Jitsu - Übergang Stand-Boden, Weiterführung von Armstreckhebeln, Angriff/Neutralisation von Würgetechniken					
	* DefenseART - Sich selbst verteidigen zu können ist unabhängig von Alter, Gewicht und Sportlichkeit. Es gibt Schmerzpunkte & geschickte Techniken die jede:r kennen sollte.					
* Hanbo-Jutsu und Jiu-Jitsu mit Budowaffen - Bokken also Holzschwert, 1m Stock bis 2m Stock, Tanto, also Messer stumpf sowie Kubotan, also kurzer Eisenstab aus Holz, Eisen oder Plaste						
* Bunkai - Anwendung der Formen aus dem Hanbo-Jutsu für die Selbstverteidigung						
Änderungen sind möglich und werden zeitgerecht kommuniziert - Fragen jedweder Art an Micha Gust - +49 151 72404896						

Samstag, den 08.03.2025

Änderungen

letzte Änderung vom 27.02.25