

V.0.3

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

06.02.2025

Lehrgangsplan*

	Zeit	1 - Dojo unten	2.1 - Sporthalle unten	2.2 - Sporthalle unten	3 - Dojo oben	4.1 - Sporthalle oben	4.2 - Sporthalle oben
Samstag, den 08.03.2025	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* arbeiten aus der side-control Berni & Gunar (Dino-Team)	Ju-Jutsu* Gestalten realistischer Anwendungsformen am Boden Frank Gehrke	RSF* Sven Wolter	Ju-Jutsu Weiterführungen Lothar Spielmann	DefenseART Grundlagen der Selbstverteidigung gegen mehrere Angreifer Marvin & Kris	Hanbo-Jutsu Hanbo vs Schwert/Breitschwert Marco Leik
	11:00-11:15	Pause					
	11:15-12:15	Brazilian-Jiu-Jitsu arbeiten aus der side-control Berni & Gunar (Dino-Team)	Ju-Jutsu Gestalten realistischer Anwendungsformen am Boden Frank Gehrke	Ju-Jutsu meets Kali Abwehr mit/ gg Stock und Messer Christopher Nadolny	Ju-Jutsu meets Kali Ellbogenvielfalt Sven Hartig	DefenseART Grundlagen der Selbstverteidigung gegen mehrere Angreifer als Pratzentraining Marvin & Kris	Hanbo-Jutsu Bunkai- neue Wege Darja Leik
	12:15-12:45	Mittagspause (Versorgungsmöglichkeiten im Nahbereich)					
	12:45-13:45	Brazilian-Jiu-Jitsu lapel zum pass/submission Berni & Gunar (Dino-Team)	Ju-Jutsu Gestalten realistischer Anwendungsformen am Boden Frank Gehrke	RSF Sven Wolter	Ju-Jutsu Gegentechniken Lothar Spielmann	DefenseART Selbstschutzmethode in der Kombination mit der Idee des Trapping in verschiedenen Übunasformen Marvin & Kris	Hanbo-Jutsu Tomahawk- Techniken Marco Leik
	13:45-14:00	Pause und Lehrgangsfoto					
	14:00-15:00	Brazilian-Jiu-Jitsu overhook-guardsystem Berni & Gunar (Dino-Team)	Ju-Jutsu Gestalten realistischer Anwendungsformen am Boden Frank Gehrke	Ju-Jutsu meets Kali Abwehr mit/ gg Stock und Messer Christopher Nadolny	Ju-Jutsu meets Kali Ellbogenvielfalt Sven Hartig	DefenseART Selbstschutzmethode mit zu Boden bringen aus verschiedenen Richtungen Marvin & Kris	Jiu-Jitsu Kubotan und Hilfsmittel; SV für die Straße Darja Leik
	15:00-15:15	Pause					
	15:15-16:15	Brazilian-Jiu-Jitsu overhook-guardsystem Berni & Gunar (Dino-Team)	Ju-Jutsu Gestalten realistischer Anwendungsformen am Boden Frank Gehrke	RSF Sven Wolter	Ju-Jutsu Lothar Spielmann	DefenseART Kombination aus Grundlagen und zu Boden bringen gegen mehrer Angreifer Marvin & Kris	Jiu-Jitsu Sicherungstechniken und Specials Marco Leik
	16:15-16:30	Pause					
	16:30-17:30	Brazilian-Jiu-Jitsu kimura-sequenz Berni & Gunar (Dino-Team)	Ju-Jutsu Gestalten realistischer Anwendungsformen am Boden Frank Gehrke	Ju-Jutsu meets Kali Abwehr mit/ gg Stock und Messer Christopher Nadolny	Ju-Jutsu meets Kali Ellbogenvielfalt Sven Hartig	DefenseART Kombination aus Grundlagen und zu Boden bringen gegen mehrer Angreifer als Situation - Chaostraining Marvin & Kris	Jiu-Jitsu 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 Holzschild, 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

Orga