

## Workshopplan Jiu Jitsu Akademie 2025 am 26.04.2025

**Referenten:** Günter Beier 8. Dan Ju Jutsu, Detlef Kersten 8. Dan Jiu Jitsu; Christopher Nadolny 6. Dan Ju Jutsu; D. Schumeier 6. Dan Jiu Jitsu;  
 Silvio Klawonn 5. Dan Ju Jutsu; Jan Stange 5. Dan Ju Jutsu; A. Linke 4. Dan Ju Jutsu ; Sven Hartig 3. Dan Ju Jutsu;  
 André Stock 3. Dan Black Belt BJJ; Thomas Jordan 3. Dan Hanbo Jutsu

Uhrzeit	Matte 1	Matte 2	Matte 3 (Fortbildungen)	Seminarraum bzw. Outdoor
9:45	Begrüßung, Vorstellen der Referenten, Erwärmung			
10:15	S. Hartig Kadena de mano – elbow spirits	T. Jordan, Hanbo	D. Schumeier (CP) Ausdauertraining mit Fun - Konditionierung mit Prätzen	G. Beyer Szenarien (am KfZ/ im Bus)
11:15	Pause			
11:30	D. Kersten Osaekomi-waza	C. Nadolny Empty hands gegen Stockangriffe	S. Klawonn, Praxis (CP) Automatisierungs- und Stabilisierungstraining (Methoden, Materialien, Inspirationen)	A. Linke, Frauen SV Ju-Jutsu mit Alltagsgegenständen für JEDE(rmann)
12:30	Mittagspause			
13:30	S. Hartig Empty hands gegen Messerangriffe	A. Stock, BJJ Kontrolle und Submission aus verschiedenen Positionen	A. Linke, Frauen SV (CP) Selbstbehauptung- let's do it!	G. Beyer Szenarien (am KfZ/ im Bus)
14:30	Pause			
14:45	D. Kersten Te-waza	T. Jordan, Hanbo	D. Schumeier (CP) Aiki Jitsu „Gehebelte Würfe“ - Hebel als Ersatz von Kuzushi“	G. Beyer Szenarien (altes KfZ)
15:45	Pause			
16:00	C. Nadolny Abwehr Stock gegen Stock	A. Stock, BJJ Kontrolle und Submission aus verschiedenen Positionen	J. Stange, Jugendleiter*in (CP) „Verhaltenskodex auf und neben der Matte spielerisch vermitteln“	S. Klawonn, Psychologische Aspekte von SV (Konfliktphasen, Früh-erkennung, Erregungsniveau-Kurve: Einbindung ins Training) Theorie (CP)
17:00				
17:15	Verabschiedung			
17:45	Gemütliches Beisammensein			

- (CP) = 2 Credit Points für Trainer C ⇒ Laufzettel für den Tag zum Sammeln der Unterschriften ➔ Eintrag in den Pass am Ende des Tages aufgrund des Laufzettels