

35. Jahre Ju-Jutsu Verband Sachsen **Stilartenevent Sachsen 2026**

		Halle 1- Judohalle		Halle 2- Sporthalle		Trainerraum/	
Tag	Zeit	Matte 1- BJJ/Ne-Waza	Matte 2	Areal 1	Areal 2	Außenbereich	
Sa.	09:30	Eröffnung des Lehrgangs in der Judohalle					
	09.45 - 11.00	BJJ Kontrolltechniken (GO)	Jiu-Jitsu/Jiu-Jitsu: Kombinationen für den Wettkampf und die SV (BWö)	Doce Pares Escrima: Stockabwehr (StSt)	Faust-Fußkombinationen für Wk u. SV/ Drillformen (AL)	Nothilfeinweisung Grundlagen der SV Theorie (RP)	
	11.10 -12.20	BJJ Submissions aus div. Kontrolltechniken (GO)	Ju-Jutsu: Infight und Takedowns (StP)	Hanbo-Jutsu Formen in Anwendung (RR)	Doce Pares Escrima: Messerabwehr (StSt)	Nothilfeinweisung Grundlagen der SV Praxis (RP)	
		Mittagspause					
	Zeit	Matte 1- BJJ/Ne-Waza	Matte 2	Areal 1	Areal 2	Außenbereich	
	12.40 - 13.50	BJJ-No-Gi (GO)	Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu: Wurftechniken für die SV und Wettkampf (BWö)	Training/SV-Techniken mit dem Tomahawk/Axt (ML)	Faustkombinationen für Wk u. SV (AL)	Ju-Jutsu: AG-SV Basics (RP)	
	13.55 - 15.00	BJJ Guard specials (GO)	Ju-Jutsu: SV-Techniken mit dem Kubotan (DLe)	Doce Pares Escrima: Doppelstock (StSt)	Fußkombinationen für Wk u. SV (AL)	Ju-Jutsu: Teil 3, "SV an der Wand" (RP)	
	15.05 -16.10	Wettkampf-Specials (GO)	Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu: Wurf-Hebelkombinationen für die SV und Wettkampf (BWö)	Kurzstock+1m-Stocktechniken (Hanbo). in der Selbstverteidigung und für die Prüfung unter Verwendung von Vital und Nervendrucktechnken (LeM+StP)	Hanbo-Jutsu: Prüferlizenz neu und Prüfung mit dem 1m-Stock (RR+ StSt)	Ju-Jutsu: AG-SV Kleinszenarien (RP)	
	16:20 - 17.00	Shiatsu- Cooldown mit Uwe Bethke in der Judohalle					Auswertung
	17.00	Verabschiedung					

Hinweise/Anmerkungen:

Referenten: RP: Ralf Pfeiffer BWö: Bert Wöllner StP: Steffen Petrick DLe: Darja Leik UB: Uwe Bethke
StSt: Stefan Stöhr LeM: Marco Leik RR: Rico Rumpel AL: Andreas Lotz GO: Gunar Osterland

Hanbo-Jutsu + Waffen	BJJ	Ju-Jutsu + Jiu-Jitsu	Nothilfeinweisung	AG-SV
----------------------	-----	----------------------	-------------------	-------

Planänderungen sind möglich