



Der Hessische Ju-Jutsu Verband präsentiert das

Hessenseminar 2020

Ju-Jutsu, moderne Selbstverteidigung!

- Veranstalter:** Hessischer Ju-Jutsu-Verband e.V. (HJJV)
- Ausrichter:** HJJV e.V.
- Datum:** 11. bis 13. September 2020
- Zeit:** Beginn: Freitag, 18:00 Uhr,
Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
- Ort:** **Sportschule des Landessportbund Hessen (LSBH),**
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt a.M.
- Teilnehmer:** Ju-Jutsu und Jiu-Jitsuka ab 4. Kyu mit gültigem DJJV-Pass und/ oder Sportler mit mindestens 2 Jahren Budosporterfahrung, Mindestalter 16 Jahre. Maximale Teilnehmer-Anzahl: 90!
- Kosten:** Je nach „Paket“, siehe unten
- Anmeldung:** Nur online über die Homepage des HJJV: www.hjjv.de
- Anerkennung:** Bis zu 16 LE (=4 LTL) wahlweise:
Verlängerung der Prüferlizenz oder
Verlängerung der FÜL bzw. Trainer C Breitensport – Lizenz JJ oder Landesprüfungen in der Vorbereitungszeit oder
Anerkennung für Trainer B und A sowie JJ Lehrer
- Hinweis:** Mit der Teilnahme an dieser Veranstaltung des HJJV stimmt jeder Teilnehmer der dsqvo-konformen Nutzung seiner personenbezogenen Daten im Rahmen des Datenschutzhinweises, der auf der Homepage des HJJV unter Datenschutz zu finden ist, zu.

Alle weiteren Infos siehe auf den folgenden Seiten

Anmeldeschluss:

Bei Buchung mit Übernachtung: 09. August 2020!

Ohne Übernachtung: 31. August 2020!

Corona-Richtlinien (Stand 24.07.2020):

- **Kontaktsport nur innerhalb einer 10er-Gruppe (aber dort alles möglich)**
- **Maskenpflicht außerhalb von: Sporthalle, Restaurant, Zimmer**



Teilnahme- und Buchungsmöglichkeiten

Paket 1: Freitag bis Sonntag inkl. Übernachtung, Vollverpflegung und Grillen am Samstagabend

bei Anmeldung bis zum 31. Mai – 95,- Euro
bei Anmeldung ab dem 01. Juni – 105,- Euro
(ggf. Schwimmbad- und Saunanutzung inklusive!)

Paket 2: Freitag bis Sonntag ohne Übernachtung, inkl. Mittagsverpflegung Sa. und So. und Grillen am Samstagabend

bei Anmeldung bis zum 31. Mai – 60,- Euro
bei Anmeldung ab dem 01. Juni – 70,- Euro

Paket 3: Tagesgast Samstag inkl. Mittagessen und Grillen am Samstagabend

bei Anmeldung bis zum 31. Mai – 45,- Euro
bei Anmeldung ab dem 01. Juni – 55,- Euro

Paket 4: Tagesgast Sonntag inkl. Mittagessen

bei Anmeldung bis zum 31. Mai – 25,- Euro
bei Anmeldung ab dem 01. Juni – 35,- Euro

Hinweise:

Für Sportler ohne gültigen DJJV Pass erhöhen sich die Teilnahmegebühren um jeweils 10.-€

Für Kaderathleten sind die Seminareinheiten kostenfrei. Übernachtung und Verpflegung werden berechnet.

Weitere Teilnahme- oder Buchungsvarianten sind aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Tagesgäste, die ohne Voranmeldung teilnehmen, zahlen eine um 10.- Euro erhöhte Gebühr



Übersicht der Einheiten (genaue Inhalte siehe unten)

Details zu den Hallen der Einheiten werden vor Ort bekannt gegeben, da sie abhängig von der Anmeldezahl sind

Tag	Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
Freitag	19:30 – 21:00 Uhr	Christopher Müller (Einheit 1) Randori all over!		
	09:00 - 10:30 Uhr	Steffen Heckeke (Einheit 2) Grundlagen von Wurftechniken	Holger Tanzberger (Einheit 3) Atemi- und Wurftechniken im Allkampf	Francesco Fonte (Einheit 4) Conceptually Brazilian Jiu-Jitsu
Samstag	10:45 - 12:15 Uhr	Steffen Heckeke (Einheit 5) Verteidigung und Werfen aus dem Diagonalgriff	Holger Tanzberger (Einheit 6) Übergang Stand - Boden, mit Bodenkampf im Allkampf	Francesco Fonte (Einheit 7) 50 shades of armbar
	12:15 - 14:00 Uhr	Mittagessen		
	14:00 - 14:30 Uhr	Offizielle Begrüßung, Ehrungen, Danksagungen		
	14:30 - 16:00 Uhr	Olli Hill (Einheit 8) Technikflows	Dr. Simone Schmitt-Jacobs (Ein. 9) Atemi	Stephan Wolf (Einheit 10) Jiu-Jitsu, für Jedermann
	16:15 - 17:45 Uhr	Olli Hill (Einheit 11) Eine Reise um die Welt	Dr. Simone Schmitt-Jacobs (Ein. 12) Übergänge vom Stand - Boden	Stephan Wolf (Einheit 13) Einarmige Techniken
	Ab 18:30 Uhr	!!! Grillen und P-A-R-T-Y !!!		
	09:00- 10:30 Uhr	Martin Silbersack (Einheit 14) Messer	Moritz Wagner (Einheit 15) Atemi 1.0	Christopher Müller (Einheit 16) BJJ Basics
Sonntag	10:45-12:15 Uhr	Martin Silbersack (Einheit 17) Abwehr gegen Schusswaffenangriffe!	Moritz Wagner (Einheit 18) Atemi 2.0	Christopher Müller (Einheit 19) Übergänge vom Stand in den Boden



Inhalte:

Freitagabend: 19:30-21:00 Uhr

Einheit 1: **Randori all over**

mit **Christopher Müller**, 3. Dan Ju-Jutsu, Purple Belt BJJ, Ressortleiter Schulung und Technik, Bundestrainer BJJ Jugend, u.v.m.

Randori ist kein Kampf, sondern ein Lernen vom Partner. Wir wollen verschiedene Randori Formen vorstellen und ausprobieren, damit ihr es ggf. in euer Heimtraining mitnehmen könnt. Natürlich wollen wir auch etwas schwitzen.

Ihr braucht: Gi und Zahnschutz



Samstagvormittag: 09:00-10:30 Uhr

Einheit 2: Grundlagen von Wurftechniken

mit **Steffen Hecke**, 6. Dan Ju-Jutsu, Bundestrainer Fighting, Direktor Bildung im DJJV

Zu Beginn werden wir uns mit den grundlegenden Voraussetzungen von Wurftechniken beschäftigen. Anschließend erproben wir verschiedene methodische Spiel- und Übungsformen zur Schulung bzw. Schaffung von Voraussetzungen. Sind die Voraussetzungen klar und vorhanden, ist das Vermitteln bzw. Erlernen von Techniken sehr gut umsetzbar.

Am Beispiel von zwei Wurftechniken (Schrittstellungswurf/Würfe nach vorne und Große Innensichel) werden wir zwingende Vorbereitungstechniken bzw. taktische Handlungen anwenden. Gegen Ende der Einheit wenden wir die erlernten Techniken in SV-Situationen an, die so günstig sind, dass Würfe erfolgreich und mit hoher Eigensicherung eingesetzt werden können.

Ihr braucht: Gi

Einheit 3: Atemi- und Wurftechniken im Allkampf

mit **Holger Tanzberger**, 5. Dan Taekwon-Do, 2. Dan Jiu-Jitsu, 1. Dan Kampjutsu, Beauftragter für Ju-Jutus Allkampf im JJVB

Schlag- und Tritttechniken gehören zum Handwerkszeug eines jeden Ju-Jutsukas. Wir wollen diese mit Wurftechniken verbinden und sie unter dem Regelwerk des Allkampfes beleuchten, welches ähnlich mit unseren „freien Anwendungen“ ist.

Ihr braucht: Gi, leicht Faust- und Fußschützer, Zahnschutz

Einheit 4: Conceptually Brazilian Jiu-Jitsu

mit **Francesco Fonte**, BJJ Blackbelt, internationale Wettkämpfe im BJJ, sowie im MMA, Owner Next Level MMA Hanau, Erfolgcoach von Anna Isabella Hübsch (MMA Profi)

Nicht mehr linear zu unterrichten wird immer beliebter. Auch findet immer mehr das Erlernen von Konzepten Anklang, im Gegensatz zum „genauen Kopieren“ von Techniken. Hier wollen wir mal etwas anders arbeiten, als wir es eigentlich gewohnt sind.

Ihr braucht: Gi

Hinweis: Das Seminar findet in englischer Sprache statt!



Samstagvormittag: 10:45-12:15 Uhr

Einheit 5: Verteidigung und Werfen aus dem Diagonalgriff

mit **Steffen Hecke**, 6. Dan Ju-Jutsu, Bundestrainer Fighting, Direktor Bildung im DJJV

Wir erarbeiten uns verschiedene Eingänge aus der Selbstverteidigung, den freien Anwendungsformen oder aus dem Fighting, wie wir in die Standardsituation des Diagonalgriffs kommen. Aus dieser Situation gestalten wir verschiedene Abwehrkombinationen mit Atemi-, Wurf- und Hebeltechniken.

Ihr braucht: Gi

Einheit 6: Übergang Stand – Boden, mit Bodenkampf im Allkampf

mit **Holger Tanzberger**, 5. Dan Taekwon-Do, 2. Dan Jiu-Jitsu, 1. Dan Kampjutsu, Beauftragter für Ju-Jutus Allkampf im JJVB

Im Allkampf darf auch während des Griffes geschlagen werden. Ebenso am Boden... Das macht den Unterschied zu unseren eigentlichen Wettkampfsystemen. Diese wollen wir uns gemeinsam anschauen.

Ihr braucht: Gi, leicht Faust- und Fußschützer, Zahnschutz

Einheit 7: 50 shades of armbar

mit **Francesco Fonte**, BJJ Blackbelt, internationale Wettkämpfe im BJJ, sowie im MMA, Owner Next Level MMA Hanau, Erfolgscoach von Anna Isabella Hübsch (MMA Profi)

Der Armhebel, ein Evergreen in vielen Kampfsportarten. Wir wollen den Klassiker mal unter verschiedenen Gesichtspunkten anschauen und viele Variationen kennenlernen.

Ihr braucht: Gi

Hinweis: Das Seminar findet in englischer Sprache statt!



Samstagnachmittag: 14:30-16:00 Uhr

Einheit 8: Technikflows

mit **Oliver Hill**, 6. Dan Ju-Jutsu, 4. Dan Hu-Long-Do, 1. Dan Kickboxen, 1. Dan Shootfighting, 1. Dan Doce Pares Eskrima, Brown Belt BJJ, Red-Brown Defence Lab DNA, u.v.m.

Eine fließende Aneinanderreihung von Techniken und Kombinationen.

Ihr braucht: gute Laune

Einheit 9: Atemi

mit **Dr. Simone Schmitt-Jacobs**, 6. Dan Ju-Jutsu, 3. Dan Kampjujutsu, Combat Weltmeisterin, Vize Weltmeisterin Fighting

Höher, schneller und weiter mit Fußtechniken. Trainings- und Übungsformen zum Mit- und Nachmachen im Heimtraining

Ihr braucht: leichte Faust- und Fußschützer

Einheit 10: Jiu-Jitsu, für Jedermann

mit **Stephan Wolf**, 7. Dan Jiu-Jitsu, ehemaliger Bundes- sowie Landesvorstand im DJJV, bzw. NWJJV für Jiu-Jitsu und Stilarten

Das traditionelle Jiu-Jitsu ist für alle geeignet. Wir werden von leichten bis zum komplexen das Jiu durchleuchte, auch in Bezug auf die gültigen Nothilfeparagraphen.

Ihr braucht: Gi



Samstagnachmittag: 16:15-17:45 Uhr

Einheit 11: Eine Reise um die Welt

mit **Oliver Hill**, 6. Dan Ju-Jutsu, 4. Dan Hu-Long-Do, 1. Dan Kickboxen, 1. Dan Shootfighting, 1. Dan Doce Pares Eskrima, Brown Belt BJJ, Red-Brown Defence Lab DNA, u.v.m.

Wir machen uns mit einem Angriff auf eine Reise durch die Welt der Kampfkunst und besuchen verschiedene Länder um zu sehen, wie mit landestypischen Kampfkünsten dieser Angriff abgewehrt werden könnte...

Ihr braucht: Nochmal gute Laune

Einheit 12: Übergang Stand - Boden

mit **Dr. Simone Schmitt-Jacobs**, 6. Dan Ju-Jutsu, 3. Dan Kampjujutsu, Combat Weltmeisterin, Vize Weltmeisterin Fighting

Überwinde die Distanz und bringe den Partner mit den Spezialtechniken von Simone zu Boden, um am Boden weiter zu machen.

Ihr braucht: Gi, leichte Faust- und Fußschützer

Einheit 13: Einarmige Techniken

mit **Stephan Wolf**, 7. Dan Jiu-Jitsu, ehemaliger Bundes- sowie Landesvorstand im DJJV, bzw. NWJJV für Jiu-Jitsu und Stilarten

Egal ob Verletzung oder einfach koordinative Herausforderung, einarmige Techniken stellen uns vor diese Aufgabe. Lasst sie uns gemeinsam meistern!

Ihr braucht: Gi



Sonntagvormittag: 09:00-10:30 Uhr

Einheit 14: **Messer**

mit Martin Silbersack, 4. Dan Ju-Jutsu, 2. Dan Aikido, Trainer B, Einsatztrainer der Hessischen Hochschule für Polizei u. Verwaltung

Das Prüfungsprogramm des Ju-Jutsu sieht die freie Auseinandersetzung mit einem Messerangreifer nicht vor. Jedoch ist es sinnvoll sich dieser Herausforderung im Training hin und wieder zu stellen. In der freien Auseinandersetzung bestimmen die Ziele das taktische Handeln. Dieses Handeln wird durch Technik unterstützt. In der Einheit führe ich Dich mit simplen Übungsformen zur freien Auseinandersetzung. Dabei werde ich grundsätzliche Problemstellungen aufwerfen und durch einfache Handlungsweisen Lösungen erarbeiten.

Ihr braucht: Gi und Zahnschutz, Hand- und Spannschutz, Übungsmesser

Einheit 15: **Atemi 1.0**

mit Mortiz Wagner, 1. Dan Ju-Jutsu, Purple Belt BJJ, Owner Sportbox Trainingscenter, Sportwissenschaftler, MMA Basic Instructor

Schneller und härter zuschlagen und dabei nicht getroffen werden? Enter the Matrix!

Der sinnvolle Aufbau von Atemkombinationen im Kampfeschehen ist höchst individuell und von vielen verschiedenen Faktoren, wie zum Beispiel Körpergröße, Arm- und Beinlänge abhängig. Durch angepasste Beinarbeit und Meidbewegungen kann die Einschlagskraft von Atemkombinationen erhöht werden, ohne gleichzeitig die Ausführungsgeschwindigkeit zu verlangsamen.

Ihr braucht: Thai Pads, Boxhandschuh, Schienbeinschützer und Zahnschutz

Hinweis: Einheit 15 und 18 bauen **nicht** aufeinander auf und sind inhaltlich unterschiedlich

Einheit 16: **BJJ Basics**

mit Christopher Müller, 3. Dan Ju-Jutsu, Purple Belt BJJ, Ressortleiter Schulung und Technik, Bundestrainer BJJ Jugend, u.v.m.

Kontrolle ist das A und O! Egal ob Selbstverteidigung oder sportlicher Wettkampf, wenn ich mein Gegenüber kontrolliere habe ich alle Fäden in der Hand. Wir wollen uns diese Kontrollen gemeinsam erarbeiten und den Partner dann im richtigen Moment submittieren.

Ihr braucht: Gi



Sonntagvormittag: 10:45-12:15 Uhr

Einheit 17: **Abwehr gegen Schusswaffenangriffe!**

mit **Martin Silbersack**, 4. Dan Ju-Jitsu, 2. Dan Aikido, Trainer B, Einsatztrainer der Hessischen Hochschule für Polizei u. Verwaltung

Ju-Jutsuka beschäftigen sich eingehend mit der Abwehr bewaffneter Angreifer. Dabei trainieren wir die Techniken gegen Messer- und Stockangriffe regelmäßig. Die Abwehr von Schusswaffenbedrohungen ist im Prüfungsprogramm des Ju-Jitsu erst ab dem 3. Dan vorgesehen. Dementsprechend selten findet sich das Thema auf Lehrgängen und im Vereinstraining. Ich möchte deshalb nach der Einführung in die Funktion und Wirkung von Schusswaffen auf einfache taktische Maßnahmen abstellen, welche durch simple Techniken unterstützt zu einer effektiven Abwehrhandlung führen können.

Ihr braucht: Ju-Jitsu Gi, Übungsschusswaffen, übliche Schutzausrüstung, **Gartenhandschuhe**

Einheit 18: **Atemi 2.0**

mit **Mortiz Wagner**, 1. Dan Ju-Jitsu, Purple Belt BJJ, Owner Sportbox Trainingscenter, Sportwissenschaftler, MMA Basic Instructor

Schneller und härter zuschlagen und dabei nicht getroffen werden? Enter the Matrix!

Der sinnvolle Aufbau von Atemkombinationen im Kampfgeschehen ist höchst individuell und von vielen verschiedenen Faktoren, wie zum Beispiel Körpergröße, Arm- und Beinlänge abhängig. Durch angepasste Beinarbeit und Meidbewegungen kann die Einschlagskraft von Atemkombinationen erhöht werden, ohne gleichzeitig die Ausführungsgeschwindigkeit zu verlangsamen.

Ihr braucht: Thai Pads, Boxhandschuh, Schienbeinschützer und Zahnschutz

Hinweis: Einheit 15 und 18 bauen **nicht** aufeinander auf und sind inhaltlich unterschiedlich

Einheit 19: **Übergänge vom Stand in den Boden**

mit **Christopher Müller**, 3. Dan Ju-Jitsu, Purple Belt BJJ, Ressortleiter Schulung und Technik, Bundestrainer BJJ Jugend, u.v.m.

Den Kampf vom Stand in den Boden zu verlagern ist unser Ziel. Hier werden wir verschiedene Möglichkeiten kennenlernen wie uns das gelingen kann. Wichtig ist ein gutes Konzept und Handlungskomplexe zu entwickeln.

Ihr braucht: Gi