



## Der Hessische Ju-Jutsu Verband präsentiert das

# Hessenseminar 2024

### Ju-Jutsu – Über den Tellerrand schauen

- Veranstalter:** Hessischer Ju-Jutsu-Verband e.V. (HJJV)
- Ausrichter:** HJJV e.V.
- Datum:** 13. bis 15. September 2024
- Zeit:** Beginn: Freitag, 18:00 Uhr,  
Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
- Ort:** Anmeldung, Übernachtung und Vollverpflegung in der  
**Sportschule des Landessportbund Hessen (LSBH),**  
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt a.M.
- Teilnehmer:** Ju-Jutsuka und Jiu-Jitsuka ab 4. Kyu mit gültigem DJJV-Pass und/ oder  
Sportler mit mindestens 2 Jahren Budosportlerfahrung,  
Mindestalter 16 Jahre.
- Kosten:** Je nach „Paket“, siehe unten
- 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 DSGVO-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: 31. Juli 2024!

Ohne Übernachtung: 31. August 2024!

## Teilnahme- und Buchungsmöglichkeiten

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

- bei Anmeldung bis zum 30. Juni: 130,- Euro
- bei Anmeldung ab dem 01. Juli: 140,- Euro

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

- bei Anmeldung bis zum 30. Juni: 90,- Euro
- bei Anmeldung ab dem 01. Juli: 100,- Euro

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

- bei Anmeldung bis zum 30. Juni: 60,- Euro
- bei Anmeldung ab dem 01. Juli: 70,- Euro

**Paket 4:** Tagesgast Sonntag inkl. Mittagessen

- bei Anmeldung bis zum 30. Juni: 25,- Euro
- bei Anmeldung ab dem 01. Juli: 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	<b>Stefan Lechthaler</b> (Einheit 1) Erfolgreiche Boxkombinationen		
Samstag	09:00 - 10.30 Uhr	<b>Wolfgang Heindel</b> (Einheit 2) Gegen- und Weiterführungstechniken	<b>Carlo Pagana</b> (Einheit 3) Boxen für Champions	<b>Franco deLeonardis</b> (Einheit 4) BJJ Escapes
	10:45 - 12:15 Uhr	<b>Wolfgang Heindel</b> (Einheit 5) Würfe – Neue Impulse	<b>Carlo Pagana</b> (Einheit 6) Boxen für Champions	<b>Franco deLeonardis</b> (Einheit 7) BJJ Angriffe aus der Guard
	12:15 - 14:00 Uhr	<b>Mittagessen</b>		
	14:00 - 14:30 Uhr	<b>Offizielle Begrüßung, Ehrungen, Danksagungen</b>		
	14:30 - 16:00 Uhr	<b>Wolfgang Heindel</b> (Einheit 8) Übers Hebeln und Würgen	<b>Tobias Ricker</b> (Einheit 9) Stockanwendungen	<b>Franco deLeonardis</b> (Einheit 10) Takedowns Übergang Stand/Boden
	16:15 - 17:45 Uhr	<b>Wolfgang Heindel</b> (Einheit 11) Let's fight	<b>Tobias Ricker</b> (Einheit 12) Stockentwaffnungen Eskrido	<b>Franco deLeonardis</b> (Einheit 13) Takedowns Übergang Stand/Boden
	Ab 18:30 Uhr	<b>!!! Grillen und P-A-R-T-Y !!!</b>		
	Sonntag	09:00- 10:30 Uhr	<b>Franco deLeonardis</b> (Einheit 14) Streetfighting	<b>Tobias Ricker</b> (Einheit 15) Sparring mit dem Stock
10:45-12:15 Uhr		<b>Franco deLeonardis</b> (Einheit 17) Streetfighting	<b>Tobias Ricker</b> (Einheit 18) Verteidigung gegen Messer	<b>Ingo Becker</b> (Einheit 19) SV mit körperlichen Einschränkungen



## Inhalte:

### Freitagabend: 19:30-21:00 Uhr

#### Einheit 1: **Erfolgreiche Boxkombinationen**

mit **Stefan Lechthaler**, 4. Dan Ju-Jutsu, Blackbelt BJJ, Trainer-C.

In dieser Einheit trainiert ihr sinnvolle und erfolgversprechende Boxkombinationen verbunden mit der entsprechenden Fußarbeit bzw. Bewegungslehre. Ihr trainiert die Kombinationen an Pratzen und später mit Partnerarbeit. Die Kombinationen eignen sich u.a. auch für diverse Folgetechniken und sollen euch auf Sparrings vorbereiten.

Ihr braucht: Box- oder MMA-Handschuhe, sowie Handpratzen



## Samstagvormittag: 09:00-10:30 Uhr

### Einheit 2: Gegen- und Weiterführungstechniken

mit **Wolfgang Heindel**, 6. Dan Ju-Jutsu, 5. Dan Judo, 3. Dan Blackbelt BJJ

Was tun, wenn? Wolfgang hat die Antworten und zeigt euch sein Konzept und Ideen für Gegen- und Weiterführungstechniken. Angewandtes Ju-Jutsu in seiner Bestform, nicht nur für Prüfungsinteressierte.

Ihr braucht: Viel Aufnahmefähigkeit 😊

### Einheit 3: Boxen für Champions

mit **Carlo Pagana**, Trainer A Lizenz im olympischen Boxsport, Trainer der Box Nationalmannschaft, sowie Bundesliga usw., Ausbilder für Boxtrainer

Carlo zeigt euch die Grundschule des Boxens, mit Bewegungslehre, Partnerarbeit und wie man richtig boxt. Außerdem gibt er wertvolle Tipps, wie man verletzungsfrei und mit Spaß ein gutes Sparring gestalten kann. Hier könnt ihr von einem Trainerprofi richtig gutes Boxen lernen, das ihr hervorragend in euer Ju-Jutsu integrieren könnt.

Ihr braucht: Boxhandschuhe und Pratzen

### Einheit 4: BJJ Escapes

mit **Franco deLeonardis**, 4. Dan BJJ, 4. Dan Krav Maga, 2. Dan WKU Kickboxen,  
1. Dan Shidokan Karate

In der Welt des Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) ist das Verständnis von Escapes von entscheidender Bedeutung. Escapes ermöglichen es dir, dich aus ungünstigen Positionen zu befreien und dich in eine bessere Lage zu manövrieren. Franco zeigt grundlegende und neue Escapes, die jeder BJJ-Praktizierende und Ju-Jutsuka kennen sollte.

Ihr braucht: Spaß am Bodenkampf



## Samstagvormittag: 10:45-12:15 Uhr

### Einheit 5: Würfe – Neue Impulse

mit **Wolfgang Heindel**, 6. Dan Ju-Jutsu, 5. Dan Judo, 3. Dan Blackbelt BJJ

Was gibt es neben den uns bekannten Würfen eigentlich noch für Wurfmöglichkeiten? Wolfgang wird in dieser Einheit außergewöhnliche Würfe und ihre Anwendung genauer betrachten. In dieser Einheit lernt mit Sicherheit jeder etwas Neues.

Ihr braucht: Interesse an Wurfkonzepten

### Einheit 6: Boxen für Champions

mit **Carlo Pagana**, Trainer A-Lizenz im olympischen Boxsport, Trainer der Box Nationalmannschaft, sowie Bundesliga usw., Ausbilder für Boxtrainer

Carlo zeigt euch die Grundschule des Boxens, mit Bewegungslehre, Partnerarbeit und wie man richtig boxt. Außerdem gibt er wertvolle Tipps wie man verletzungsfrei und mit Spaß ein gutes Sparring gestalten kann. Hier könnt ihr von einem Trainerprofi richtig gutes Boxen lernen, das ihr hervorragend in euer Ju-Jutsu integrieren könnt!

Ihr braucht: Boxhandschuhe und Pratzen

### Einheit 7: BJJ Angriffe

mit **Franco deLeonardis**, 4. Dan BJJ, 4. Dan Krav Maga, 2. Dan WKU Kickboxen,  
1. Dan Shidokan Karate

Im Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) sind Angriffe u.a. ein zentraler Bestandteil des Spiels. Franco zeigt dir einige wichtige und innovative Angriffstechniken, die du in deinem BJJ-Repertoire haben solltest. Denke daran, dass Angriffe im BJJ und Ju-Jutsu nicht nur auf Kraft, sondern auch auf Technik und Timing basieren. Besuche diese Einheit um deine Fähigkeiten zu verbessern und um vielseitiger zu werden.

Ihr braucht: Spaß am Bodenkampf



## Samstagnachmittag: 14:30-16:00 Uhr

### Einheit 8: Übers Hebeln und Würgen

mit **Wolfgang Heindel**, 6. Dan Ju-Jutsu, 5. Dan Judo, 3. Dan Blackbelt BJJ

Wie funktionieren Hebel und Würger, wie wichtig ist hierbei die Positionierung? Ihr bekommt in dieser Einheit wertvolle Tipps rund um das Thema Hebeln und Würgen. Wolfgang zeigt euch Funktionierendes aus der Praxis.

Ihr braucht: Stabile Gelenke und Hälse 😊

### Einheit 9: Stockanwendung

mit **Tobi Ricker**, 9. Dan Cacoy Doce Pares, IMB Master Instructor

Tobi zeigt euch, wie man richtig mit dem Stock umgeht. Ihr lernt in dieser Einheit einen hervorragenden Stockdrill, den ihr mit nach Hause nehmen könnt, um ihn weiter zu trainieren. Der richtige Umgang mit dem Stock ist wichtig, nur wenn wir die Bewegungen verstehen, können wir ihn auch adäquat kontern bzw. entwaffnen.

Ihr braucht: Stöcke

### Einheit 10: Takedowns, Übergang Stand/Boden

mit **Franco deLeonardis**, 4. Dan BJJ, 4. Dan Krav Maga, 2. Dan WKU Kickboxen,  
1. Dan Shidokan Karate

Im Bereich Ju-Jutsu und BJJ ist das Thema Übergang Stand/Boden „Takedown“ von besonderem Interesse. Takedowns sind entscheidend, um den Kampf aus dem Stand zu dominieren und eine günstige Position am Boden zu erreichen. Franco zeigt wichtige Aspekte und Techniken im Zusammenhang mit Takedowns u.a. aus dem Kopfkontrollgriff startend.

Ihr braucht: Spaß an Takedowns



## Samstagnachmittag: 16:15-17:45 Uhr

Einheit 11: **Let's fight**

mit **Wolfgang Heindel**, 6. Dan Ju-Jutsu, 5. Dan Judo, 3. Dan Blackbelt BJJ

Freie Anwendungsform, Kampf, Schweiß und Spaß. Wolfgang zeigt euch schöne Kombinationen, mit denen ihr Kämpfe gewinnen könnt. Dieser Lehrgang ist für Wettkämpfer interessant, aber auch für Ju-Jutsuka, die kämpfen wollen oder in das Fach Freie Anwendungsformen eintauchen wollen.

Ihr braucht: Kampfwillen

Einheit 12: **Stockentwaffnung / Eskrido**

mit **Tobi Ricker**, 9. Dan Cacoy Doce Pares, IMB Master Instructor

Hier kommt die Fortsetzung der ersten Einheit. Bei diesem Training wird nur das gelehrt, was in der Realität auch wirklich anwendbar ist. Das Motto lautet: „Weniger ist mehr“. Komplizierte und akrobatische Bewegungsabläufe werden zugunsten von Einfachheit und Effektivität vermieden. Ihr lernt effektive Entwaffnungen und Bewegungen.

Ihr braucht: Stöcke

Einheit 13: **Takedowns, Übergang Stand/Boden**

mit **Franco deLeonardis**, 4. Dan BJJ, 4. Dan Krav Maga, 2. Dan WKU Kickboxen,  
1. Dan Shidokan Karate

im Bereich Ju-Jutsu und BJJ ist das Thema Übergang Stand/Boden „Takedown“ von besonderem Interesse. Takedowns sind entscheidend, um den Kampf aus dem Stand zu dominieren und eine günstige Position am Boden zu erreichen. Franco zeigt weitere wichtige Techniken im Zusammenhang mit Takedowns.

Ihr braucht: Spaß an Takedowns





## Sonntagvormittag: 09:00-10:30 Uhr

### Einheit 14: **Streetfighter**

**mit Franco deLeonardis, 4. Dan BJJ, 4. Dan Krav Maga, 2. Dan WKU Kickboxen,  
1. Dan Shidokan Karate**

Wir kennen Nervendruckpunkte, Vitalpunkte usw. Franco wird euch in dieser Einheit zeigen, wie richtige Selbstverteidigung funktioniert. Hier geht es nicht so sehr um schöne Techniken, sondern um schnelle und effektive Reaktionen auf Angriffe und wie man diese mit „unsportlichen“ Mitteln übersteht bzw. kontert. Überleben ist alles.

Ihr braucht: Interesse an Selbstverteidigung

### Einheit 15: **Sparring mit dem Stock**

**mit Tobi Ricker, 9. Dan Cacoy Doce Pares, IMB Master Instructor**

In dieser Einheit lernt ihr, wie man sich einem Stocksparring nähert. Tobi gibt euch Tipps und Hilfen, um verletzungsfrei in eine freie Stockanwendung zu kommen und diese effektiv und mit Spaß in einem moderaten Sparring zu trainieren.

Ihr braucht: Poolnoodle und/oder Softsticks

### Einheit 16: **Neues Prüfungsprogramm in der Praxis**

**mit Tim Lukas Vey, 3. Dan JJ, Braungurt BJJ, Ressortleiter Prüfungswesen, 1. Dan Hu-Long-Do  
und Trainer-B Leistungssport**

Falls ihr noch Fragen zum neuen Prüfungsprogramm habt, dann bieten wir euch auf dem Hessenseminar noch eine Gelegenheit an, unseren Fachmann direkt zu fragen. Wer aber lieber etwas schwitzen möchte, kommt hier auch auf seine Kosten. Tim wird das eine oder andere Thema mit euch praktisch trainieren, damit der Spaß nicht auf der Strecke bleibt.

Ihr braucht: Lust auf Ju-Jutsu



## Sonntagvormittag: 10:45-12:15 Uhr

### Einheit 17: **Streetfighter**

mit **Franco deLeonardis**, 4. Dan BJJ, 4. Dan Krav Maga, 2. Dan WKU Kickboxen,  
1. Dan Shidokan Karate

Wir kennen Nervendruckpunkte, Vitalpunkte usw. Franco wird euch in dieser Einheit zeigen, wie richtige Selbstverteidigung funktioniert. Hier geht es nicht so sehr um schöne Techniken, sondern um schnelle und effektive Reaktionen auf Angriffe und wie man diese mit „unsportlichen“ Mitteln übersteht bzw. kontert. Überleben ist alles.

Ihr braucht: Interesse an Selbstverteidigung

### Einheit 18: **Verteidigung gegen Messerangriffe**

mit **Tobi Ricker**, 9. Dan Cacoy Doce Pares, IMB Master Instructor

Wie verteidigt man sich gegen Messer? Nicht verzagen, Tobi fragen! Tobi zeigt euch systematische Verteidigungen gegen Messerangriffe.

Ihr braucht: Übungsmesser

### Einheit 19: **Integration von Sehbehinderten in unser Training**

mit **Ingo Becker**, 4. Dan Jiu-Jitsu, 2. Dan Judo, Trainer C, Trainer B Gewaltprävention

Wie können wir mit Sehbehinderten trainieren? Auf was müssen wir achten? Was ist der Unterschied zu unserem normalen Training und kann es unser Training bereichern?

Diesen Fragen und mehr werden wir nachgehen. Wir werden als Blinder mit verbundenen Augen und als Trainer verschiedene Situationen im Stand, im Sitzen und in der Bodenlage ausprobieren.

Ihr braucht: Offenheit für ein interessantes Thema