



Großer Herbst-Lehrgang für Kinder und Erwachsene

- Veranstalter:** Ju Jutsu-Verband Württemberg
- Ausrichter:** TV 1862 Bad Mergentheim Abt. Ju Jitsu ryo-ko
- Ort:** Turnhalle der Hauptschule in der Au
Maurus-Weber-Straße
97980 Bad Mergentheim
- Zeit:** Samstag, 16. November 2019, 13.00 Uhr – 17.30 Uhr
Kinderlehrgang: 13.00 Uhr – 16.00 Uhr
- Referenten:** **Stefan Stöhr** 5. Dan Ju Jutsu – Lehrwart Ju Jutsu JJVW
Heinz Kappelmeyer, 6. Dan Ju Jutsu
Enno Häberlein 5. Dan Ju Jutsu – Direktor Jugend DJJV
- Themen:** Komplexaufgaben / freie Anwendungen
Bodentechniken
Kinderlehrgang:
Spaß und Ju Jutsu für Kinder
- Teilnehmer:** Verbandsoffen – alle Stilrichtungen – ab 5. Kyu – ab 14 Jahren
Kinderlehrgang: ab 6. Kyu – ab 7 Jahre
- Gebühr:** 10,-- € Erwachsene
5,-- € Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre
- Meldeschluss:** 08. November 2019
- Anmeldung:** Per Email an: ausschreibungen@jjvw.de



gez. Hennes Meinikheim
Vizepräsident Breitensport

gez. Stefan Stöhr
Lehrwart

Ablaufplan

| | | |
|-------------------|--|-------------------|
| 13.00 – 13.30 Uhr | Aufwärmen für Kinder und Erwachsene Matte 1 und 2 | Enno Häberlein |
| 13.30 – 16.00 Uhr | Spaß und Ju Jutsu für Kinder Matte 3 | Enno Häberlein |
| 13.30 – 15.20 Uhr | Grundlagen Komplexaufgaben / Freie Anwendung (Unterstufe) Matte 1 | Heinz Kappelmeyer |
| | Bodentechniken, Haltetechniken in Verbindung mit Hebel- und Würgetechniken, Bewegungsaufgabe, Überwältigung des Gegners in der Bodenlage, zu Boden bringen eines stehenden Gegners aus der eigenen Bodenlage, Übergänge Stand-Boden (Oberstufe) Matte 2 | Stefan Stöhr |
| 15.20 – 15.40 Uhr | Pause | |
| 15.40 – 17.30 Uhr | Komplexaufgaben / Freie Anwendung Taktik, Distanzverhalten, Timing, Dynamik (Oberstufe) Matte 1 | Heinz Kappelmeyer |
| | Grundlagen der Bodentechniken, Haltetechniken auch in Verbindung mit Hebel- und Würgetechniken, Befreiungen (Unterstufe) Matte 2 | Stefan Stöhr |