Ju-Jutsu Kyu-/Dan-Vorbereitung 2026

Referenten: Michael Guttner
Dan-Vorbeitung: Walter Knör, Holger Kahlert, Florian Seidl, Tanja Dietz-Röding, Marlies Huber, Johanna Wiedemann, Martin Sieber, Christian Brabänder, Lisa Brunner
Kyu-Vorbereitung: Armin Hausmann, Andreas Brandmann

Datum	Uhrzeit	Thema	Referenten
Donnerstag	13:45–14:00	Vorbesprechung	Michi
	14:00–15:45	Abwehr-/Atemitechniken	Tanja/Florian
	16:00–17:30	*Gruppentraining/Leistungstest*	Alle Referenten
	19:30–21:00	Boden-, Würge- und Nervendrucktechniken	Johanna/Tanja
Freitag	9:00–10:45	Wurftechniken	Holger/Christian
	11:00–12:15	*Gruppentraining/Leistungstest*	Alle Referenten
	14:00–15:45	Hebeltechniken	Florian/Lisa
	16:15–18:00	*Gruppentraining/Leistungstest*	Alle Referenten
	19:30–21:00	Anwendungsformen	Alle Referenten
Samstag	09:00–10:30	Weiterführungs- und Gegentechniken	Christian/Holger
	10:45–12:15	*Gruppentraining/Leistungstest*	Alle Referenten
	14:00–15:45	Abwehr/Anwendung Stock/Messer	Martin/Walter
	16:15–18:00	*Gruppentraining/Leistungstest*	Alle Referenten
	ab 18:45	Abschlussabend	
Sonntag	09:00–10:30	Freie SV	Lisa/Johanna/Martin
	10:45–12:45	*Gruppentraining/Leistungstest*	Alle Referenten
	12:45–13:00	Abschlussbesprechung	Alle Referenten
	13:00	Mattenabbau	

Stand: 15.10.2026

Änderungen vorbehalten!