



Der Hessische Ju-Jutsu Verband präsentiert das

Hessenseminar 2021

Sport, Selbstverteidigung, Gemeinschaft!

Veranstalter:	Hessischer Ju-Jutsu-Verband e.V. (HJJV)
Ausrichter:	HJJV e.V.
Datum:	10. bis 12. September 2021
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 2021!

Ohne Übernachtung: 31. August 2021!

Corona-Richtlinien (Stand 10.06.2021):

- **Kontaktsport nur innerhalb einer 10er-Gruppe (aber dort alles möglich)**
 - **Maskenpflicht außerhalb von: Sporthalle, Restaurant, Zimmer**
 - **Maximal 90 Personen!**



Teilnahme- und Buchungsmöglichkeiten

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

- bei Anmeldung bis zum 30. Juni: 95,- Euro
 - bei Anmeldung ab dem 01. Juli: 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 30. Juni: 60,- Euro
- bei Anmeldung ab dem 01. Juli: 70,- Euro

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

- bei Anmeldung bis zum 30. Juni: 45,- Euro
- bei Anmeldung ab dem 01. Juli: 55,- 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 (Sa. spezielle Trainerfortbildung)
Freitag	19:30 – 21:00 Uhr	Christopher Müller (Einheit 1) Randori Poker		
Samstag	09:00 - 10.30 Uhr	Carsten Zimmermann (Einheit 2) Realitätsnahe Selbstverteidigung	Michael Paul (Einheit 3) Kombinierte Gegen- und Weiterführungstechniken	Rado Mollenhauer (Einheit 4) Nichtlineares Lernen im Ju-Jutsu
	10:45 - 12:15 Uhr	Carsten Zimmermann (Einheit 5) Abwehr scharfkantiger Gegenstände	Michael Paul (Einheit 6) Bewegungslehre und Fußarbeit in Kombinationen	Ingo Becker (Einheit 7) SV mit körperlichen Einschränkungen
	12:15 - 14:00 Uhr	Mittagessen		
	14:00 - 14:30 Uhr	Offizielle Begrüßung, Ehrungen, Danksagungen		
	14:30 - 16:00 Uhr	Matthias Huber (Einheit 8) Neulernen von Prinzipien	Katrin Herbst (Einheit 9) Brazilian Jiu-Jitsu / Open Guard	Carsten Zimmermann (Einheit 10) Realitätsnahe SV, im theoretischen Hintergrund
	16:15 - 17:45 Uhr	Matthias Huber (Einheit 11) Entwicklung von Handlungskomplexen in der Trainingsplanung	Katrin Herbst (Einheit 12) Takedowns im Brazilian Jiu-Jitsu	Rado Mollenhauer und Christopher Müller (Einheit 13) Teamteaching mal anders
	Ab 18:30 Uhr	!!! Grillen und P-A-R-T-Y !!!		
	Sonntag	09:00- 10:30 Uhr	Alex Keller (Einheit 14) BJJ Techniken aus der Oberlage	Dr. Simone Schmitt-Jacobs (Ein. 15) Hebel
10:45-12:15 Uhr		Alex Keller (Einheit 17) BJJ Techniken aus der Unterlage	Dr. Simone Schmitt Jacobs (Ein. 18) Atemitechniken	Tim Lukas Vey (Einheit 19) Sparringsformen



Inhalte:

Freitagabend: 19:30-21:00 Uhr

Einheit 1: **Randori Poker**

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 wieder eine neue Randori Form 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: Realitätsnahe Selbstverteidigung

mit **Carsten Zimmermann**, 2. Dan Ju-Jutsu, Trainer C Breitensport, ehem. Leiter der AG SV im DJJV, Street Combatives Instructor und noch ein paar Sachen mehr 😊

Nach einer kurzen theoretischen Betrachtung des Themenfeldes der realitätsnahen SV werden wir mit einem knackigen Aufwärmprogramm starten. Im anschließenden praktischen Teil werden wir Techniken, welche sich besonders gut für die SV eignen, da sie leicht zu erlernen sind und sich auch unter Hochstress zuverlässig abrufen lassen, unter technischen Aspekten, aus schlechten Positionen und unter Stress betrachten. Zum Schluss der Einheit werden wir das Ganze zu einer kleinen Simulation zusammenbauen.

Ihr braucht: Strapazierfähige Kleidung, 1 Handpratze, Spaß und gute Laune 😊

Einheit 3: Kombinierte Gegen- und Weiterführungstechniken

mit **Michael Paul**, 6. Dan Ju-Jutsu, 4. Dan Goshindo, 3. Dan Jiu-Jitsu, Blackbelt BJJ, 1. Dan Judo, Beauftragter für Jiu-Jitsu beim Saarländischen Ju-Jutsu Verband

Die sinnvolle Kombination von Gegen- und Weiterführungstechniken gehört zu den Aufgaben im Ju-Jutsu und Jiu-Jitsu, die das Technik- und Kampfverständnis der Praktizierenden widerspiegelt.

Ihr braucht: Gi

Einheit 4: Nichtlineare Trainingsformen

mit **Rado Mollenhauer**, 1. Kyu Ju-Jutsu & Judo, Koordinator Leistungssport & Landestrainer HJJV, Nationalkaderathlet DJJV

Nichtlineare Trainingsformen als Alternative oder Ergänzung zu bestehenden Trainingsmethoden können sinnvoll in ein Selbstverteidigungstraining integriert werden und gerade im Bereich der freien Anwendung zu neuen Impulsen führen. Im Mittelpunkt steht hierbei der Lernprozess der Anwender und eine individuelle Trainingsförderung. Das Seminar richtet sich vor allem an Trainer*innen und eigenverantwortliche Ju-Jutsuka.

Ihr braucht: leichten Faustschutz, Zahnschutz



Samstagvormittag: 10:45-12:15 Uhr

Einheit 5: Abwehr von scharfkantigen Gegenständen

mit **Carsten Zimmermann**, 2. Dan Ju-Jutsu, Trainer C Breitensport, ehem. Leiter der AG SV im DJJV, Street Combatives Instructor und noch ein paar Sachen mehr 😊

Zu Beginn werden wir uns zur Sensibilisierung dem Thema kurz theoretisch nähern, um die Ernsthaftigkeit des Problems herauszustellen. Im anschließenden, kurzen aber knackigen Aufwärmprogramm werden wir uns themenspezifisch an das eigentliche Problem heranwagen. Nach einer kurzen Beleuchtung verschiedener Lösungsansätze werden wir die von der AG SV bevorzugte Herangehensweise trainieren. Auch hier nähern wir uns wieder über die technische Ausführung, über die Ausführung aus ungünstigen Positionen hin zur Ausführung unter Druck und Stress.

Ihr braucht: Strapazierfähige Kleidung, die dreckig werden darf, ein Gummimesser oder leere Plastikflasche, 1 Handpratte, Spaß und gute Laune 😊

Einheit 6: Bewegungslehre und Fußarbeit in Kombinationen

mit **Michael Paul**, 6. Dan Ju-Jutsu, 4. Dan Goshindo, 3. Dan Jiu-Jitsu, Blackbelt BJJ, 1. Dan Judo, Beauftragter für Jiu-Jitsu beim Saarländischen Ju-Jutsu Verband

Die passgenaue Anwendung von Bewegungslehre und die Verwendung von guter Fußarbeit in Kombinationen des Ju-Jutsus und Jiu-Jitsus sind Thema dieser Einheit.

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

Einheit 7: SV mit körperlichen Einschränkungen, geht das und wenn ja wie geht das?

mit **Ingo Becker**, 4. Dan Jiu-Jitsu, 2. Dan Judo, Beauftragter Jiu-Jitsu und Menschen mit Behinderung im HJJV

Lasst uns mal schauen, wie wir Menschen mit diversen körperlichen Einschränkungen, z.B. nach einem Schlaganfall, einer Amputation oder einer starken Sehstörung, in unser Training einbinden können und was wir berücksichtigen müssen. Nachdem wir die verschiedenen Gesichtspunkte beleuchtet haben, kann jeder für sich die Fragen beantworten.

Ihr braucht: gute Laune



Samstagnachmittag: 14:30-16:00 Uhr

Einheit 8: Neulernen von Prinzipien

mit **Matthias Huber**, 5. Dan Ju-Jutsu und Blue Belt BJJ, Mitglied des Bundesjugendlehrteams, Direktor Bildung im JJVB, Diplom Sportlehrer.

In dieser Einheit wollen wir das Neulernen von motorischen Programmen unter die Lupe nehmen und daraus den Lernweg für ein technisches Prinzip entwickeln. Mit dem Konzept der perfekten Bildfolge wollen wir methodische Übungsreihen entwickeln, Überforderung reduzieren und Invarianten unterstützen.

Ihr braucht: Was zum Schreiben!

Einheit 9: Brazilian Jiu-Jitsu / Open Guard

mit **Kathrin Herbst**, 3. Dan Ju-Jutsu, Braungurt BJJ, Referentin BJJ im DJJV

Das Beherrschen von Open Guards kann körperlich Ungelegeneren einen Vorteil im Kampf verschaffen. In dieser Einheit schauen wir auf Handlungskomplexe in diesem Kontext.

Ihr braucht: Gi

Einheit 10: Realitätsnahe SV, im theoretischen Hintergrund

mit **Carsten Zimmermann**, 2. Dan Ju-Jutsu, Trainer C Breitensport, ehem. Leiter der AG SV im DJJV, Street Combatives Instructor und noch ein paar Sachen mehr 😊

In dieser Einheit werden wir die Unterschiede zwischen Kampfsport, Kampfkunst und SV beleuchten. In einem Wechsel aus Theorie und Praxis werden wir die verschiedenen Ansätze herausstellen, sowie Unterschiede und Gemeinsamkeiten erarbeiten. Je nach Zeit werden wir die Themen unbewaffnet, Messer, Stock und Pistole bearbeiten.

Ihr braucht: Bequeme Kleidung, Gummimesser, gepolsterten Stock, Pistole, einen offenen Geist 😊



Samstagnachmittag: 16:15-17:45 Uhr

Einheit 11: **Entwicklung von Handlungskomplexen in der Trainingsplanung**

mit **Matthias Huber**, 5. Dan Ju-Jutsu und Blue Belt BJJ, Mitglied des Bundesjugendlehrteams, Direktor Bildung im JJVB, Diplom Sportlehrer.

In dieser Einheit heißt es nicht nur Technikkombinationen konsumieren, sondern auch in Teams Handlungskomplexe entwickeln, ausprobieren und reflektieren. Die neugelernten Techniken können so in einen Handlungskomplexe für verschiedenen Zielgruppen eingebettet werden.

Ihr braucht: Was zum Schreiben!

Einheit 12: **Takedowns im Brazilian Jiu-Jitsu**

mit **Kathrin Herbst**, 3. Dan Ju-Jutsu, Braungurt BJJ, Referentin BJJ im DJJV

Viele Wege führen nach unten. In dieser Einheit spielen wir mit verschiedenen Möglichkeiten und deren Weiterführung.

Ihr braucht: Erdanziehungskraft

Einheit 13: **Teamteaching mal ganz anders...**

mit **Rado Mollenhauer und Christopher Müller**, Team „Hasokumake Lich“

Teamteaching macht Spaß und hilft, große Gruppen optimal zu trainieren. Aber wie kann ich besonders effektiv und abwechslungsreich gestalten? Antworten gibt's hier.

Ihr braucht: Gi



Sonntagvormittag: 09:00-10:30 Uhr

Einheit 14: **BJJ Techniken aus der Oberlage**

mit **Alex Keller**, BJJ-Blackbelt, dreifacher deutscher Meister, Team Weltmeister 2016

In dieser Einheit wird speziell auf Techniken des BJJ aus der Oberlage eingegangen. Das Überwinden der „Guard“ des Gegners sowie das anschließende submitten (zur Aufgabe zwingen) werden erklärt und praktisch erlernt.

Die Einheit endet mit einem freiwilligen Sparringspart.

Ihr braucht: Gi und Zahnschutz

Einheit 15: **Hebel**

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

Hebeltechniken in Kombination für die Gürtelprüfung im Ju-Jutsu

Ihr braucht: Gi

Einheit 16: **Technikflow**

mit **Tim Lukas Vey**, 2. Dan Ju-Jutsu, 1. Dan Hu-Long-Do, Purple Belt BJJ, 10 Schülergrad Kickboxen (Artur Allerborn), Trainer-C Breitensport, Beauftragter BJJ, Teammitglied Ressort Aus- und Fortbildung, Landeskaderathlet BJJ/Ne-Waza,

Eine Aneinanderreihung von Techniken, sowohl im Stand als auch am Boden, hat einige Trainingseffekte. In dieser Einheit geht es darum, eine hohe Wiederholungszahl von verschiedenen Techniken ohne Unterbrechung aneinanderzureihen und dadurch dem Körper verschiedene Bewegungsmuster, beispielsweise für die Gegen- und Weiterführungstechniken, einzutrainieren.

Ihr braucht: Gi, Spaß und gute Laune



Sonntagvormittag: 10:45-12:15 Uhr

Einheit 17: **BJJ Techniken aus der Unterlage**

mit **Alex Keller**, BJJ-Blackbelt, dreifacher deutscher Meister, Team Weltmeister 2016

In dieser Einheit wird speziell auf Techniken des BJJ aus der Unterlage eingegangen. Im konkreten werden verschiedene „Guard Positionen“, Submissions (Aufgabegriffe) sowie das „Sweepen“ des Gegners (Hochkommen von der Unter- in die Oberlage) erklärt und praktisch erlernt

Die Einheit endet mit einem freiwilligen Sparringspart

Ihr braucht: Gi und Zahnschutz

Einheit 18: **Atemi**

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

Schöne Kombinationen zum Zeigen der geforderten Atemi-Technik für die Gürtelprüfung im Ju-Jutsu

Ihr braucht: Gi, ggf. leichte Faust- und Fußschützer

Einheit 19: **Sparringsformen im Stand und am Boden**

mit **Tim Lukas Vey**, 2. Dan Ju-Jutsu, 1. Dan Hu-Long-Do, Purple Belt BJJ, 10 Schülergrad Kickboxen (Artur Allerborn), Trainer-C Breitensport, Beauftragter BJJ, Teammitglied Ressort Aus- und Fortbildung, Landeskaderathlet BJJ/Ne-Waza

In der letzten Einheit des Wochenendes geht es nochmal darum, dem Schweinehund endgültig eins auszuwischen. Es werden verschiedene Sparringsformen im Stand- und Bodenkampf durchgeführt. Um den Puls in die Höhe zu treiben und den Schweiß nochmal fließen zu lassen, werden zwischen den einzelnen Runden noch einige Überraschungen eingebaut.

Ihr braucht: Gi, Boxhandschuhe, Zahnschutz, Schienbeinschoner, volle Wasserflasche zum Trinken