

Ablaufplan Fortbildung für Trainer C-, B-, A und Trainerassistenten, Verlängerung der Lehreinweisung

**Landessportschule Ruit
26.-28.09.2025**

Freitag, 26.09.2025

Zeit	Spielhalle
09:00 – 10:30	Kleine Spiele * - <i>Stefan Stöhr</i> –
10:30 – 12:00	Methodik im Bereich der Atemtechniken * - <i>Stefan Stöhr</i> -

12:00 – 13:30 Mittagessen

Zeit	Spielhalle 1	Spielhalle 2
13:30 – 15:45	Anwendungsformen im Ju Jutsu Kyu- Programm: Pratzenarbeit und Freie Auseinandersetzung * - <i>Stefan Stöhr</i> -	Hebeltechniken am Boden - <i>Patrick Lange</i> -
16:00 – 17:30	Methodik Stockabwehr * - <i>Stefan Stöhr</i> -	Hebeltechniken im Stand - <i>Patrick Lange</i> -

17:30 – 18:30 Abendessen

Zeit	Spielhalle 1	Spielhalle 2
18:30 – 19:15	Prüferlizenzhrgang Ju Jutsu, Jiu Jitsu, Hanbo Jutsu – <i>Patrick Lange, Andreas Richard</i> –	Beispielhafte Übungsreihen zur Verbesserung Koordinativer Fähigkeiten * - <i>Stefan Stöhr</i> -
19:15 – 20:45		Übungsformen mit dem Stock für eine bessere Koordination und Stockanwendung * - <i>Stefan Stöhr</i> -

Samstag, 27.09.2025:

Zeit	Spielhalle 1	Spielhalle 2
09:00 – 12:00	Methodik im Bereich der Wurftechniken * - Stefan Stöhr -	Selbstfallwürfe von klein nach groß - Matthias Scheffelmeier -

12:00 – 13:30 Mittagspause

Zeit	Spielhalle 1	Spielhalle 2
13:30 – 15:00	Fighting System, Regelwerk und Taktik * - Lukas Pietsch -	Anwendungsformen im Ju Jutsu Dan- Programm: Kata und freie Darstellung für Dan Anwärter, Prüfer und Trainer - Hennes Meinikheim, Patrick Lange, Stefan Stöhr -
15:15 – 17:30	Fighting System Praxis * - Lukas Pietsch -	

17:30 – 18:30 Abendessen

Zeit	Spielhalle 1	Unterrichtsraum
18:30 – 19:15	Einführung in das Saunieren für Einsteiger -Stefan Stöhr -	Möglichkeiten der Sportförderung * - Hennes Meinikheim –
19:15 – 21:30	Regeneration in der Sauna (optional)	(18:30 – 20:00)

Sonntag, 28.09.2025:

Zeit	Spielhalle 1	Spielhalle 2
09:00 – 10:30	Kampfkunst und mentale Gesundheit - Dr. Jonas Rupp -	Training für die Zielgruppe Kinder * - Hennes Meinikheim -
10:30 – 12:00		Fehler erkennen und Fehlerkorrektur * - Hennes Meinikheim -

12:00 – 13:00 Mittagessen

* : Pflicht für die Trainer-C-Ausbildung

Für die Lizenzverlängerung müssen 15 UE besucht werden.

Änderungen vorbehalten.

Gez. Stefan Stöhr

Ju-Jutsu. Mit SICHERHEIT Lebensgefühl.