

Tag	Zeit	Große Halle		Fröbelhalle	Dojo	UR 1	UR 2
		Matte 1- BJJ	Matte 2- BJJ				
Freitag	bis 19.30	Anreise / Abendbrot/ Zimmeraufteilung/gemeinsamer Mattenaufbau					
	20.00 - 21.30	Drills (AS)		Hanbo-Jutsu Bewegungslehre/Kata (Aß)	Kyu-Dan- Vb Jiu-Jitsu (LeM+Schn.)	Kariausb. BJJ* (LeD)	
Samstag	07.30 - 08.30	BJJ	BJJ	Waffen			
	08.30 - 08.45	Frühstück					
	09.00 - 10.25	Eröffnung Leik/ Abfal/Leik					
	10.30 - 12.00	Guard (Ho) *	Armbar (St)	Atemi+Hebelkombinationen (Le)*	Kyusho (Aß)		
	12.00 - 13.30	Mittagspause					
	13.30 - 14.30	Passings* (Schi)	Arbeit Delariva (Ho)	Jiu-Jitsu Atemi (Stö)			
	14.35 - 15.35	Takedowns*(AS)	Specialguards * (Ho)	Jiu-Jitsu Transport (Schn)	Hanbo- Würge (Aß)		
	15.40 - 16.40	Passings (Schi)	Drills (Ho)	Hanbo-Jutsu Bwl (Stö)		Workshop	Kariausb.
	16.45 - 17.45	Takedowns (AS)	Drills (Ho)	Hanbo-Jutsu Atemi (Stö)		Offene Kata- MS (Le, Aß)	BJJ* (LeD)
	17.50 - 18.50			Hanbo-Jutsu Kata (Stö)			
19.00 - 20.00	Abendbrot						
20.00 - 21.30	LG- Turnier ?*	BJJ- Offene Matte*	Hanbo-Jutsu Kata + Kons.	Konsultation für Jiu-Jitsu- Prüfungen			
Sonntag	07.30 - 09.00	Frühstück/Zimmerräumung					
	09.00 - 10.30	BJJ-Prüfungen	Kyu+Danprüfungen	Jiu-Jitsu Hebellehre (INC-Tr.1)	BJJ-Technik (Nc-Tr 1)		Kariausb.
	10.35 - 11.35	(Schi, AS)	JJ + HJ (PS, ML, Stö. WA)	Jiu-Jitsu Bewegungslehre in Kombinationen (WA)	BJJ-Technik (Nc-Tr 2)		BJJ* (LeD)
	11.35 - 12.00						
	Lehrgangsende Mittagessen/Abreise	Mittagessen/Abreise					

Hinweise/Anmerkungen:

Referenten: Ho- Mich "Maluco" Hockenjos
LeM- Marco Leik
Schi- Peter Schira

Aß- Werner Aßfal
Schn- Peter Schneider
LeD- Darja Leik

Stö- Stefan Stöhr
AS- Andre Stock

NC- Newcomertrainer

* Pflichteinheiten Kariausbildung Brazilian Jiu-Jitsu