

Wettkampf • Technik • Selbstverteidigung

**BUNDESLEHRGANG**

# JU-JUTSU

**- OFFEN FÜR  
ALLE KAMPF  
SPORTARTEN**

**TRAINER:**

Achim Hanke, 7. Dan Ju-Jutsu  
Joachim Thumfart, 6. Dan Ju-Jutsu  
Jorge Fornieles, 2. Dan Ju-Jutsu  
Steffen Hecke, 4. Dan Ju-Jutsu  
Günter Beier, 5. Dan Ju-Jutsu  
Angelo Fasulo, 3. Dan Ju-Jutsu  
Stefan Stöhr, 3. Dan Ju-Jutsu

**MÜHLACKER**



JIU-JUTSU



**26. 06. 2010**

**Meldung:** Bitte bis 21.06.10 an:

Kevin Mauch • Mühlacker-Str. 1 • 75417 Mühlacker

Fax: 0721 / 4 70 91 67

Mail: [TKD-Muehlacker@gmx.de](mailto:TKD-Muehlacker@gmx.de)

Homepage: [www.taekwondo-muehlacker.de](http://www.taekwondo-muehlacker.de)



# 1. Verbandsoffener Lehrgang für Technik, Wettkampf und Selbstverteidigung in Mühlacker Ju-Jitsu-Bundeslehrgang



## Veranstalter/Ausrichter:

Taekwondo Mühlacker e.V. Abt. Ju-Jitsu / Ju-Jitsu Verband Württemberg e.V.  
ARGE Leistungssport Baden Württemberg

Beginn: 10:30 Uhr – 18:00 Uhr, Eintreffen ab 09:30 Uhr  
weiteres Wettkampf-/ Kadertraining am Sonntagmorgen

Ort:  
Enztalsporthalle – Rappstraße 35 • 75417 Mühlacker

## Referenten:

Achim Hanke 7. Dan Ju-Jitsu, Lehrreferent JJVB, 2. Dan Taekwondo  
Joachim Thumfart, 6. Dan Ju-Jitsu, Weltmeister, Welt-Sportdirektor JJIF  
Stefan Stöhr, 3. Dan Ju-Jitsu, Lehrreferent JJVW  
Günter Beier, 5. Dan Ju-Jitsu; SV Experte  
Jorge Fornieles, 2. Dan Ju-Jitsu, einer der erfolgreichsten Wettkampftrainer der 90er  
Steffen Hecke, 4. Dan Bundestrainer Ju-Jitsu, Direktor für Aus- und Fortbildung DJJV  
Angelo Fasulo, 3. Dan Ju-Jitsu, TWD Landestrainer BW Fighting

## Teilnehmer:

Verbandsoffener Lehrgang für alle Interessierten Budoka und WettkämpferInnen ab 12 Jahre

## Gebühr:

€ 15,- / € 10,- für Jugendliche  
unter 16 Jahren

## Anfahrt:

Bundesstraße B 10 nach Mühlacker Ausschilderung des Schul- und  
Sportzentrums folgen zur Enztalsporthalle beim Schwimmbad.

## Sonstiges:

Für die Kader Athleten der ARGE, Freunde und Interessierte findet nach dem Lehrgang in der Nähe ein Grillfest statt.  
(Gäste willkommen). Übernachtung im eigenen Zelt möglich. Frühstück kann organisiert werden.

Sonntagmorgens findet dann noch eine für Interessierte offene Trainingseinheit des Landeskaders statt (evtl. im  
Freien). Für Verpflegung wird gesorgt – hierfür Anmeldung unbedingt erforderlich!!

Die Taekwondo Union Baden Württemberg erkennt den Lehrgang als Fortbildung für Trainer C Fachgebiet Selbst-  
verteidigung an. Der Lehrgang zählt mit 8 LE zur Verlängerung der Trainer B/C Lizenzen des DJJV.

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:30 Uhr	Begrüßung/ Aufwärmen: X-Do mit Thomas Kreuz 3.Dan TKD		
11:00 Uhr	Günter Beier Trainings und Übungsformen in der SV	Steffen Hecke Schnelligkeitstraining im Kampfsport	Achim Hanke Hebel und Würfe in der Selbstverteidigung
12:00 Uhr	Stefan Stöhr Stockabwehr und Anwendung	Steffen Hecke Wurftechniken aus dem Diagonalen Griff	Joachim Thumfart Bodenkampf/Selbstverteidigung
13:00 Uhr	Pause		
13:45 Uhr	Jorge Fornieles Grundlagen Wettkampf Part 1	Günter Beier Beingreifertechniken	Achim Hanke Hebel und Würfe in der Selbstverteidigung
14:45 Uhr	Günter Beier SV Strategien bei mehreren Angriffen/Nothilfe	Angelo Fasulo Würfe im Wettkampf	Stefan Stöhr Weiterführung und Handlungskomplexe
15:45 Uhr	Pause		
16:15 Uhr	Joachim Thumfart Beintechniken	Jorge Fornieles Ganzheitliche Selbstverteidigung	Achim Hanke Bodenkampf für Fighting und SV
17:15 Uhr	Günter Beier Trainingsformen in der SV gegen Waffen	Joachim Thumfart Einfache Wurftechniken effektiv anwenden	Angelo Fasulo Übergänge und Würfe im Wettkampf
18:00 Uhr	Cool Down/ Dehnung mit Jorge Fornieles		Randori/ Sparring mit Angelo Fasulo
18:30 Uhr	Verabschiedung/ Ende		