



**Landestechniklehrgang**

# Hanse Seminar 2025

**Sa. 26.04.2025**

Zwischen 10:00 und 19:15 Uhr wird in drei Dojos parallel ein vielfältiges Angebot an Ju-Jutsu Einheiten mit über zehn verschiedenen Referierenden geboten. Eine Einheit dauert 60 Minuten. Zwischen den Einheiten gibt es Pausen um die Dojos zu wechseln oder in der angeschlossenen Gastronomie etwas zu essen und/oder zu trinken.

Jede Teilnahme an einer 60-Minuten Einheit kann mit 1 UE als Trainer\*innen Fortbildung angerechnet werden. Nutzt dazu den Stundenplan als Laufzettel und lasst die Referierenden nach jeder besuchten Einheit unterschreiben.

Der Lehrgang zählt als Landestechniklehrgang. Bitte bei Ankunft den Ju-Jutsu Pass an der Anmeldung abgeben.

**Veranstaltungsort**     **SV Polizei Hamburg,**  
**Budocentrum**  
Carl-Cohn-Straße 41,  
22297 Hamburg

**Ausrichter**             Hamburgischer Ju-Jutsu Verband e.V. (HJJV)  
**Kontakt**                [lehrgang@hjjv.net](mailto:lehrgang@hjjv.net)

**Anmeldung**            **bis 19.04.2025 online möglich**  
<https://hjjv.net/event/hanse-seminar/>  
Tagesgäste sind ebenfalls willkommen.

**Kosten**                    Erwachsene:     25 € (ohne Voranmeldung 30 €)  
                                  Jugendliche:     15 € (ohne Voranmeldung 20 €)

Merchandise:            Infos folgen in Kürze (nur per  
                                  Vorbestellung über die Homepage  
                                  erhältlich)

Alle Kosten müssen vor Ort in bar bezahlt werden.

**Teilnehmende**         Offen für alle ab 14 Jahren

# Hanse Seminar

Stundenplan

Samstag, 26. April 2025

	<b>Dojo 1</b>	<b>Dojo 2 + 3</b>	<b>Dojo 4</b>
10:00 - 10:25	Begrüßung + gemeinsames Aufwärmen		-
10:30 - 11:30	Stock Drills Einsteiger Jessica Diekmann 2. Dan	Übergänge von Haltegriffen Nele Groß 3. Dan	Schnupperstunde Hanbo Jutsu Uwe Behrmann 6. Dan
11:45 - 12:45	Stock Drills Fortgeschrittene Jens Keckstein 7. Dan	Würfe aus dem Kyuprogramm Kay Landeck 3. Dan	Schnupperstunde Goshin JuJitsu Wales Olaf Bertram 6. Dan
12:45 - 13:20	<i>Mittagspause</i>		
13:20 – 13:30	<b>Gemeinsamer Fototermin in Dojo 1</b>		
13:30 - 14:30	Stock Abwehr “empty hands” Alexandra Tews 3. Dan	Übergang Stand-Boden Olaf Bertram 6. Dan	Schnupperstunde Jiu-Jitsu Jan Schier 2. Dan
14:45 - 15:45	Folgetechniken mit dem Stock Fatma Keckstein 5. Dan	Würfe aus dem Danprogramm Kay Landeck 3. Dan	SV Angriffe am Boden Michael Richter 8. Dan
15:45 - 16:15	<i>Kaffeepause</i>		
16:15 - 17:15	Stock Abwehr mit dem Stock Jessica Diekmann 2. Dan	Angewandete SV Holger Neumann AG SV	Zielgruppe 50+ Michael Richter 8. Dan
17:30 - 18:30	Techniken für das Schwert Jens Keckstein 7. Dan	Schnupperstunde Fighting Sören Schubert 2. Dan	Kleine Spiele Philipp Kernche 2. Dan
18:45 - 19:15	Stretch and Relax Alexandra Tews 3. Dan		

Jede Teilnahme an einer 60-Minuten Einheit kann mit 1 UE als Trainer\*innen Fortbildung angerechnet werden.  
Nutzt dazu den Stundenplan als Laufzettel und lasst die Referierenden nach jeder besuchten Einheit unterschreiben.