



## Landestechniklehrgang

# Hanse Seminar 2026

Sa. 25.04.2026

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. In diesem Jahr erhält das Hamburger Lehrteam unter anderem Unterstützung von **Christopher Nadolny** (6. Dan Ju-Jutsu DJJV, Madunong Guro Kali Silat Evolution 2. Dan, 1. Kyu Jiu-Jitsu, Security Krav Maga – Instructor).

Eine Einheit dauert 60 Minuten. Zwischen den Einheiten gibt es Pausen, um die Dojos zu wechseln oder etwas zu essen und/oder zu trinken. Ein Einstieg in das Seminar ist zu jeder Zeit/Einheit möglich. Bei aktiver Teilnahme an mindestens drei beliebig wählbaren Einheiten zählt die Veranstaltung als Landes-techniklehrgang. Bitte gebt bei eurer Ankunft den Ju-Jutsu-Pass an der Anmeldung ab.

Jede Teilnahme an einer 60-minütigen Einheit kann außerdem mit 1 UE als Trainer\*innen-Fortbildung angerechnet werden. Nutzt hierfür bitte den Stundenplan als Laufzettel und lasst euch die Teilnahme nach jeder Einheit von den Referierenden bestätigen.

**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 18.04.2026 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, 25. April 2026

	Dojo 1	Dojo 2 + 3	Dojo 4
10:00 - 10:25	Begrüßung + gemeinsames Aufwärmen		-
10:30 - 11:30	Weiterführung abgewehrter Atemitechniken mit dem Stock*** Christopher Nadolny 6. Dan	Die eigene freie Darstellung ** Jessica Diekmann 3. Dan	Schnupperstunde Hanbo Jutsu * Uwe Behrmann 6. Dan
11:45 - 12:45	JJ meets Kali Silat Evolution * Christopher Nadolny, 6. Dan	Hebelprinzipien * Alexandra Tews 4. Dan	Schnupperstunde Jiu-Jitsu * Jan Schier 2. Dan
12:45 - 13:20	<i>Mittagspause</i>		
13:20 – 13:30	<b>Gemeinsamer Fototermin in Dojo 1</b>		
13:30 - 14:30	Anwendungen 3er Kontakt ** Christopher Nadolny 6. Dan	Würgetechniken am Boden ** Nele Groß 3. Dan	Verteidigung mit dem Kubotan* Michael Richter 8. Dan
14:45 - 15:45	Stock gegen Stock *** Jessica Diekmann 3. Dan	Schnupperstunde Fighting ** Sören Schubert 3. Dan	Messer Drills ** Jens Keckstein 7. Dan
15:45 - 16:15	<i>Kaffeepause</i>		
16:15 - 17:15	Werfen aus der Bewegung ** Kay Landeck 3. Dan	Atemitechniken mit Übergang zu Bodentechniken ** Dragan Vasiljevic 4. Dan	Messer vs. Messer *** Jens Keckstein 7. Dan
17:30 - 18:30	Techniken mit dem Fächer * Fatma Keckstein 5. Dan	Ideen fürs Wurftraining *** Kay Landeck 3. Dan	Einschreiten in Gefahrensituationen* Michael Richter 8. Dan
18:45 - 19:15	Stretch and Relax Alexandra Tews 4. Dan		

**Schwierigkeitsgrad: \* leicht    \*\* mittel    \*\*\* für Fortgeschrittene**

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.