

SC SHIN DO KAN - JU JITSU

TRAINING I. QUARTAL 2019

Dienstag 19 ⁰⁰ - 20 ³⁰ Uhr	
Datum	Schwerpunkt
1. Jan 19	Kein Training, Neujahr
8. Jan 19	Fett weg!!!!
15. Jan 19	Würfe, Stufengerecht, Grundschule und Anwendungen Teil 1
22. Jan 19	Würfe, Stufengerecht, Grundschule und Anwendungen Teil 2
29. Jan 19	Würfe in einer freien Vorführung
5. Feb 19	Randori Lektion
12. Feb 19	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 1
19. Feb 19	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 2
26. Feb 19	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 3
5. Mär 19	Randori Lektion Schwerpunkt Abwehr von Kontaktangriffen
12. Mär 19	Ate Waza, Grundschule und Anwendung, Teil 1
19. Mär 19	Ate Waza, Grundschule und Anwendung, Teil 2
26. Mär 19	Randori Lektion

Donnerstag 20 ³⁰ - 22 ⁰⁰ Uhr	
Datum	Schwerpunkt
3. Jan 19	Schulferien - KEIN Training
10. Jan 19	Abwehr von Messerangriffen
17. Jan 19	Abwehr von Messerangriffen
24. Jan 19	Abwehr von Messerangriffen
31. Jan 19	Abwehr von Messerangriffen / Randori (evt. Parcours)
7. Feb 19	Nage Waza: Grundschule und in Anwendung gegen Kontaktangriffe
14. Feb 19	Nage Waza: Grundschule und in Anwendung gegen Kontaktangriffe
21. Feb 19	Nage Waza: Grundschule und in Anwendung gegen Kontaktangriffe
28. Feb 19	Katame + Nage Waza - Randori
7. Mär 19	Anwendungen von Hebeltechniken im Stand und am Boden
14. Mär 19	Anwendungen von Hebeltechniken im Stand und am Boden
21. Mär 19	Atemi Waza + Kumite
28. Mär 19	Atemi Waza + Kumite

VORANZEIGE	
➤ 16. Feb 19	Mikami Kurs im SDK
➤ 23. Mär 19	SDK Raclette Essen
➤ 10. Mai 19	Generalversammlung SC Shindokan
➤ 30. Jun 19	National Ju Jitsu Day in Bern