

# SC SHINDOKAN - JU JITSU

## TRAINING 2. QUARTAL 2019

Dienstag 19 <sup>00</sup> - 20 <sup>30</sup> Uhr	
Datum	Schwerpunkt
2. Apr 19	Schwitzkastenabwehren
9. Apr 19	Revers und genickhebel Abwehren
16. Apr 19	Kontaktangriffe als freie Vorführung präsentieren
23. Apr 19	Randori Lektion
30. Apr 19	Katame Waza Teil 1
7. Mai 19	Katame Waza Teil 2
14. Mai 19	Wurf und Kontroll Kombinationen Teil 1
21. Mai 19	Wurf und Kontroll Kombinationen Teil 2
28. Mai 19	Transportgriffe
4. Jun 19	Randori Lektion
11. Jun 19	Ne Waza 1
18. Jun 19	Ne Waza 2
25. Jun 19	Randori Lektion

Donnerstag 20 <sup>30</sup> - 22 <sup>00</sup> Uhr	
Datum	Schwerpunkt
4. Apr 19	Handgelenkbefreiungen
11. Apr 19	Handgelenkbefreiungen
18. Apr 19	Gründonnerstag - <b>Kein Training</b>
25. Apr 19	Handgelenkbefreiungen
2. Mai 19	Randori - Kontaktangriffe
9. Mai 19	Nage Waza / Würfe in Anwendung gegen kontaktlose Angriffe
16. Mai 19	Nage Waza / Würfe in Anwendung gegen kontaktlose Angriffe
23. Mai 19	Nage Waza / Würfe in Anwendung gegen kontaktlose Angriffe
30. Mai 19	Auffahrt - <b>Kein Training</b>
6. Jun 19	Abwehr von Angriffen von hinten
13. Jun 19	Abwehr von Angriffen von hinten
20. Jun 19	Abwehr von Angriffen von hinten
27. Jun 19	JJ Parcours

VORANZEIGE	
➤ 10. Mai 19	Generalversammlung SC Shindokan
➤ 30. Jun 19	National Ju Jitsu Day in Bern
➤ Jul / Aug	Es findet während den Schulferien nur am Dienstag ein Training statt.