

# 5C SHIN DO KAN - JU JITSU

## TRAINING 3. QUARTAL 2019

Dienstag 19 <sup>00</sup> - 20 <sup>30</sup> Uhr	
Datum	Schwerpunkt
2. Jul 19	Rolf Ne Waza System Teil 1
9. Jul 19	Nicole, noch offen
16. Jul 19	Nicole, noch offen
23. Jul 19	Sepp, Wunschprogramm
30. Jul 19	Sepp, Wunschprogramm
6. Aug 19	Rolf Ne Waza System Teil 2
13. Aug 19	Randori Lektion
20. Aug 19	Training in Strassenkleider Teil 1
27. Aug 19	Training in Strassenkleider Teil 2
3. Sep 19	Training in Strassenkleider Teil 3
10. Sep 19	Training in Strassenkleider Teil 4 (Randori Lektion)
17. Sep 19	Würgeabwehren
24. Sep 19	Randori Lektion

Donnerstag 20 <sup>30</sup> - 22 <sup>00</sup> Uhr	
Datum	Schwerpunkt
4. Jul 19	Schulferien - Kein Training
11. Jul 19	Schulferien - Kein Training
18. Jul 19	Schulferien - Kein Training
25. Jul 19	Schulferien - Kein Training
1. Aug 19	Schulferien - Kein Training
8. Aug 19	Schulferien - Kein Training
15. Aug 19	Kaeshi Waza (Gegentechniken)
22. Aug 19	Kaeshi Waza
29. Aug 19	Kaeshi Waza
5. Sep 19	Abwehren von Reversangriffen mittels Wurf- und Festlegetechniken
12. Sep 19	Abwehren von Reversangriffen mittels Wurf- und Festlegetechniken
19. Sep 19	Abwehren von Reversangriffen mittels Wurf- und Festlegetechniken
26. Sep 19	JJ Parcours

VORANZEIGE	
➤ Jul / Aug	<u>Es findet während den Schulferien nur am Dienstag ein Training statt.</u>
➤ 20.8 - 10.9	<u>Bitte "normale" kleider anziehen</u>
➤ 26. Okt 19	Dan Prüfungen in Männedorf