

SC SHIN DO KAN - JU JITSU

TRAINING I. QUARTAL 2020

Dienstag 19 ⁰⁰ - 20 ³⁰ Uhr	
Datum	Schwerpunkt
7. Jan 20	Fett Weg!!!!
14. Jan 20	Würfe als Prüfungsvorbereitung Teil 1
21. Jan 20	Würfe als Prüfungsvorbereitung Teil 2
28. Jan 20	Kontaktangriffe als Prüfungsvorbereitung Teil 1
4. Feb 20	Kontaktangriffe als Prüfungsvorbereitung Teil 2
11. Feb 20	Kontaktangriffe als Prüfungsvorbereitung Teil 3
18. Feb 20	Randori Lektion
25. Feb 20	Boden als Prüfungsvorbereitung Teil 1
3. Mär 20	Boden als Prüfungsvorbereitung Teil 2
10. Mär 20	Prüfungsvorbereitung
17. Mär 20	Probeprüfung 1
24. Mär 20	Probeprüfung 2
31. Mär 20	Prüfungen

Donnerstag 20 ³⁰ - 22 ⁰⁰ Uhr	
Datum	Schwerpunkt
2. Jan 20	Berchtholdstag - Kein Training
9. Jan 20	Abwehr von Mailänderli & Co. / Atemi Waza / Prüfungsvorbereitungen
16. Jan 20	Abwehr von Mailänderli & Co. / Atemi Waza / Prüfungsvorbereitungen
23. Jan 20	Abwehr von Mailänderli & Co. / Atemi Waza / Prüfungsvorbereitungen
30. Jan 20	Parcours / Prüfungsvorbereitungen
6. Feb 20	Nage Waza + Würgeabwehren / Prüfungsvorbereitungen
13. Feb 20	Nage Waza + Würgeabwehren / Prüfungsvorbereitungen
20. Feb 20	Nage Waza + Würgeabwehren / Prüfungsvorbereitungen
27. Feb 20	Parcours / Prüfungsvorbereitungen
5. Mär 20	Jime Waza / Prüfungsvorbereitungen
12. Mär 20	Jime Waza / Prüfungsvorbereitungen
19. Mär 20	Parcours / Handgelenkbefreiungen / (evt. Prüfungsvorbereitungen)
26. Mär 20	Parcours / Handgelenkbefreiungen / (evt. Prüfungsvorbereitungen)

VORANZEIGE	
➤ 15. Feb 20	Kata Kurs mit K. Mikami im SDK
➤ 15. Mär 20	Dan Prüfungen mit SDK Beteiligung in Magglingen
➤ 31. Mär 20	Kyu Prüfungen Ju Jitsu
➤ 27. Jun 20	"National Ju-Jitsu Day" in Bern