

SC SHIN DO KAN - JU JITSU

TRAINING 2. QUARTAL 2023

Dienstag 19 ⁰⁰ - 20 ³⁰ Uhr	
Datum	Schwerpunkt
4. Apr 23	Ate Waza
11. Apr 23	Ate Waza Anwendungen Teil 1
18. Apr 23	Ate Waza Anwendungen Teil 2
25. Apr 23	Randori Lektion
2. Mai 23	Kontaktangriffe Teil 2
9. Mai 23	Kansetsu Waza
16. Mai 23	Reversgriff Anwehren
23. Mai 23	Schwitzkastenabwehren
30. Mai 23	Randori Lektion
6. Jun 23	Nage Waza und Weiterführungen
13. Jun 23	Kragengriffe
20. Jun 23	Ate Waza Abwehren
27. Jun 23	Gemeinsames Training mit den JJ Kids

Donnerstag 20 ³⁰ - 22 ⁰⁰ Uhr	
Datum	Schwerpunkt
jeweils Do	Training nur auf Anfrage

VORANZEIGE	