

SC SHIN DO KAN - JU JITSU

TRAINING 3. QUARTAL 2020

Dienstag 19 ⁰⁰ - 20 ³⁰ Uhr	
Datum	Schwerpunkt
30. Jun 20	Sommerferien Training mit Rolf
7. Jul 20	Sommerferien Training mit Thömi
14. Jul 20	Sommerferien Training mit Rolf
21. Jul 20	Sommerferien Training mit Steffi
28. Jul 20	Sommerferien Training mit Sepp
4. Aug 20	Sommerferien Training mit Sepp
11. Aug 20	Kontaktangriffe als Prüfungsvorbereitung Teil 1
18. Aug 20	Kontaktangriffe als Prüfungsvorbereitung Teil 2
25. Aug 20	Randori Lektion
1. Sep 20	Würfe als Prüfungsvorbereitung Teil 1
8. Sep 20	Würfe als Prüfungsvorbereitung Teil 2
15. Sep 20	Randori Lektion
22. Sep 20	Ate Waza Teil 1
29. Sep 20	Ate Waza Teil 2

Donnerstag 20 ³⁰ - 22 ⁰⁰ Uhr	
Datum	Schwerpunkt
2. Jul 20	Sommerferien - Kein Training
9. Jul 20	
16. Jul 20	
23. Jul 20	Abwehren von Angriffen mit Hilfe von Handgelenkhebeln / Transportgriffen
30. Jul 20	Abwehren von Angriffen mit Hilfe von Handgelenkhebeln / Transportgriffen
6. Aug 20	Verteidigung gegen Würgerangriffe
13. Aug 20	Verteidigung gegen Würgerangriffe
20. Aug 20	Verteidigung gegen Würgerangriffe
27. Aug 20	"Nach 40 Jahren fällt der letzte Vorhang - äh, Gi" - Infos folgen
3. Sep 20	tbd
10. Sep 20	tbd
17. Sep 20	tbd
24. Sep 20	tbd

VORANZEIGE	
➤ abgesagt!	"National Ju-Jitsu Day" in Bern (eventuell wird der Anlass in der zweiten Jahreshälfte neu angesetzt)
➤	
➤	