

# SC SHIN DO KAN - JU JITSU

## TRAINING 4. QUARTAL 2019

Dienstag 19 <sup>00</sup> - 20 <sup>30</sup> Uhr	
Datum	Schwerpunkt
1. Okt 19	Rolfs Day
8. Okt 19	Dr Rumpf isch Stumpf by Thömmy
15. Okt 19	WuKoooooo
22. Okt 19	Kombi Werfen/Würgen
29. Okt 19	Randori Lektion
5. Nov 19	Basics Teil 1
12. Nov 19	Basics Teil 2
19. Nov 19	Basics Teil 3
26. Nov 19	Randori Lektion
3. Dez 19	Würgeabwehren Teil 1
10. Dez 19	Würgeabwehren Teil 2
17. Dez 19	Gemeinsames JJ Kids/Erwachsenen Training im SDK - bitte früher kommen
24. Dez 19	KEIN Training - Heiliger Abend
31. Dez 19	KEIN Training - Silvester

Donnerstag 20 <sup>30</sup> - 22 <sup>00</sup> Uhr	
Datum	Schwerpunkt
3. Okt 19	Atemi: Grundschule + Kombinationen
10. Okt 19	Training fällt wegen (Ferien-) Abwesenheiten aus
17. Okt 19	Parcours (Schwerpunkt Gymnastik) - Prüfungsvorbereitungen
24. Okt 19	Parcours (Schwerpunkt Ju Jitsu) - Prüfungsvorbereitungen
31. Okt 19	Parcours (Schwerpunkt Atemi Waza) - Prüfungsvorbereitungen
7. Nov 19	Parcours (Schwerpunkt Gymnastik) - Prüfungsvorbereitungen
14. Nov 19	Parcours (Schwerpunkt Ju Jitsu) - Prüfungsvorbereitungen
21. Nov 19	Parcours (Schwerpunkt Atemi Waza) - Prüfungsvorbereitungen
28. Nov 19	Randori - Prüfungsvorbereitungen
5. Dez 19	Parcours (Schwerpunkt Gymnastik) - Prüfungsvorbereitungen
12. Dez 19	Parcours (Schwerpunkt Ju Jitsu) - Prüfungsvorbereitungen
19. Dez 19	Parcours (Schwerpunkt Atemi Waza) - Prüfungsvorbereitungen
26. Dez 19	KEIN Training - Stephanstag

VORANZEIGE	
➤ 26. Okt 19	Dan Prüfungen Männedorf
➤ 12. Nov 19	JJ Kids Prüfungen im SDK - Zuschauer sind willkommen
➤ 26. Okt 19	Gemeinsames JJ Kids/Erwachsenen Training
➤ 15. Feb 20	Mikami Kurs im SDK