



SC SHIN DO KAN

Judo | Ju-Jitsu | Selbstverteidigung

Kinder Ju-Jitsu - Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 4. Quartal 2020

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
20. Okt.	Ashi ate waza (Kin Geri, Hiza Geri)	Abwehr von Würgegriffen (mit Würfeln)
27. Okt.	Bodenfesthalter (Kesa-, Kami-, Yoko Shio Gatame)	Abwehr von Schlägen (Ohrfeige Handfläche/Handrücken, gerader Faustschlag)
03. Nov.	Ude hishigi te gatame (Teil 1)	Befreiungen aus Bodenfesthaltern
10. Nov.	Ude hishigi te gatame (Teil 2)	Befreiungen aus Bodenfesthaltern
17. Nov.	Heian shodan (Teil 1)	Umklammerung von vorne (unter den Armen)
24. Nov.	Heian shodan (Teil 2)	Umklammerung von hinten (unter den Armen)
01. Dez.	Koordinationsübungen (Teil 1)	Umklammerung von vorne (über den Armen)
08. Dez.	Koordinationsübungen (Teil 2)	Umklammerung von hinten (über den Armen)
15. Dez.	Spezialtraining mit dem Erwachsenen-JJ von 18 Uhr bis 19.30 Uhr !	
	2 Wochen Weihnachtsferien	
05. Jan.	O soto otoshi	Abwehr gegen Würgeangriffe
12. Jan.	O soto gari (Teil 1)	Abwehr gegen Faustschläge
19. Jan.	O soto gari (Teil 2)	Randori (Abwehr von unbekannten Kontaktangriffen)
26. Jan.	Ude ate waza (Teil 1)	Abwehr von Handgelenkfesthaltern
02. Feb.	Ude ate waza (Teil 2)	Abwehr von Revergriffen
09. Feb.	Spassparcours!	
	2 Wochen Fasnachts-/Sportferien	

Sportclub Shin Do Kan, Nenzlingerstrasse 2, 4153 Reinach BL

Trainingsleitung: Rolf Melcher, rmelcher@shindokan.ch, 078 695 69 75

Sektionsleitung: Joseph Spahr, jspahr@shindokan.ch, 079 754 68 20