



SC SHIN DO KAN

Judo | Ju-Jitsu | Selbstverteidigung

Kinder Ju-Jitsu - Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 2. Quartal 2021

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
02. Mrz.	O Goshi (Teil 1)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 1)
09. Mrz.	O Goshi (Teil 2)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 2)
16. Mrz.	Ude ate waza (Teil 1)	Ju Jitsu Randori (Teil 1)
21. Mrz.	Ude ate waza (Teil 2)	Ju Jitsu Randori (Teil 2)
	2 Wochen Frühlingsferien	
13. Apr.	O uchi gari (Teil 1)	Abwehr gegen Würgeangriffe
20. Apr.	O uchi gari (Teil 2)	Abwehr gegen Faustschläge
27. Apr.	O uchi gari (Teil 3)	Abwehr von Revergriffen
04. Mai	Ashi ate waza (Teil 1)	Abwehr von Handgelenkfesthalten
11. Mai	Ashi ate waza (Teil 2)	Ju Jitsu Randori (Teil 3)
18. Mai	O soto gari (Teil 1)	Ude hishigi te gatame
25. Mai	O soto gari (Teil 2)	Kote mawashi
01. Jun.	Osae komi waza (Teil 1)	Judo-Randori (Teil 1)
08. Jun.	Osae komi waza (Teil 2)	Judo-Randori (Teil 2)
15. Jun.	De ashi barai (Teil 1)	Abwehr gegen Osae komi waza (Teil 1)
22. Jun.	De ashi barai (Teil 2)	Abwehr gegen Osae komi waza (Teil 2)
29. Jun.	Spassparcours!	
	6 Wochen Sommerferien	
17. Aug.	Erstes Training im 3. Quartal	

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