



SC SHIN DO KAN

Judo | Ju-Jitsu | Selbstverteidigung

Kinder Ju-Jitsu - Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 1. Quartal 2022

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
21. Dez.	Weihnachtsferien	
28. Dez.		
04. Jan.	— leider kein Training wegen Corona — alle Schulen im Kanton BL starten im Fernunterricht, bis alle Kinder getestet sind	
11. Jan.	Tai otoshi (Teil 1)	Abwehr gegen Würgeangriffe (beidhändig)
18. Jan.	Tai otoshi (Teil 2)	Abwehr gegen Faustschläge
25. Jan.	Tai otoshi (Teil 3)	Randori (Abwehr von unbekanntem Kontaktangriffen)
01. Feb.	Ashi ate waza (Teil 1)	Abwehr von Würgeangriffen (einhändig)
08. Feb.	Ashi ate waza (Teil 2)	Abwehr von Revergriffen
15. Feb.	Osae komi waza (Teil 1)	Randori (Judo) Teil 1
22. Feb.	Osae komi waza (Teil 2)	Randori (Judo) Teil 2
01. Mrz.	Sport-/Fasnachtsferien	
08. Mrz.		
15. Mrz.	O Goshi (Teil 1)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 1)
22. Mrz.	O Goshi (Teil 2)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 2)
29. Mrz.	Ude ate waza (Teil 1)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 3)
05. Apr.	Ude ate waza (Teil 2)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 4)
12. Apr.	Frühlingsferien	
19. Apr.		
26. Apr.	erstes Training nach den Frühlingsferien	

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