



SC SHIN DO KAN

Judo | Ju-Jitsu | Selbstverteidigung

Kinder Ju-Jitsu

Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 2. Quartal 2022

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
12. Apr.	2 Wochen Frühlingsferien	
19. Apr.		
26. Apr.	Hüftwürfe (Teil 1) (Uki goshi)	Abschluss am Boden (Teil 1) (Ude Garami, Handschaukel)
03. Mai	Schlagtechniken (Teil 1) (Oie-/Gyaku-Zuki, Gedan Barai, Kin Geri)	Abwehr von Kontaktangriffen (Teil 1) (mit Kote Mawashi)
10. Mai	Bodenfesthalter (Kesa-, Kami-, Yoko Shio Gatame)	Abwehr von Schlägen (Teil 1) (gegen Faustschlag gerade)
17. Mai	Hüftwürfe (Teil 2) (O Goshi)	Abschluss am Boden (Teil 2) (Kata Te Shime, Schulterhebel)
24. Mai	Schlagtechniken (Teil 2) (Kokutsu Dachi, Shuto Uke)	Abwehr von Kontaktangriffen (Teil 2) (mit Kote Gaeshi)
31. Mai	Hüftwürfe (Teil 3) (Koshi Guruma)	Abwehr von Schlägen (Teil 2) (gegen Faustschlag geschwungen)
07. Juni	Fusswürfe (Teil 1) (De Ashi Barai, Ko Soto Gari)	Abwehr von Kontaktangriffen (Teil 3) (mit Kote Hineri)
14. Juni	Schlagtechniken (Teil 3) (Age Uke, Mae Geri)	Abwehr von Bodenfesthaltern (gegen Kesa-, Kami-, Yoko Shio Gatame)
21. Juni	Fusswürfe (Teil 2) (O Uchi Gari, Ko Uchi Gari)	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 4 (mit Shio Nage)
28. Juni	Spassparcours !	
05. Juli	6 Wochen Sommerferien	
bis		
09. Aug.		
16. 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