



SC SHIN DO KAN

Judo | Ju-Jitsu | Selbstverteidigung

Kinder Ju-Jitsu

Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 3. Quartal 2022

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
	Sommerferien	
16. Aug.	Bodenfesthalter Teil 1 (Kesa-, Kami-, Yoko Shio Gatame)	Abschluss am Boden (Ude Garami, Kata Te Shime, Schulterhebel, Handschaukel)
23. Aug.	Hebel Teil 1 (Kote Mawashi, Kote Gaeshi)	Abwehr von Schlägen (Ohrfeige Handfläche/Handrücken, gerader Faustschlag)
30. Aug.	Schlagtechniken Teil 1 (Oie-/Gyaku-Zuki, Gedan Barai, Kin Geri, Age Uke)	Abwehr von Haargriffen (vorne/hinten)
06. Sep.	Hebel Teil 2 (Ude Hishigi Te Gatame)	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 1 (Würger einhändig, beidhändig vorne+hinten)
13. Sep.	Hüftwürfe Teil 1 (Uki Goshi, O Goshi)	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 2 (Handgelenke gleichseitig/diagonal, beide)
20. Sep.	Fusswürfe Teil 1 (O Soto Gari)	Abwehr alltäglicher Angriffe (pöbeln, stossen, Oberarmgriff, Revers einhändig gestreckt)
27. Sep.	Schlagtechniken Teil 2 (Vertiefung Oie-/Gyaku-Zuki, Gedan Barai, Kin Geri, Age Uke)	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 3 (Handgelenke mit zusätzlicher Bedrohung)
	Herbstferien	
18. Okt.	Hüftwürfe Teil 2 (Repetition Uki Goshi, O Goshi)	Abwehr von Faustschlägen (mit Würfeln, gegen Faustschlag gerade, Schwinger)
25. Okt.	Bodenfesthalter Teil 2 (Vertiefung Kesa-, Kami-, Yoko Shio Gatame)	Abschluss am Boden Teil 2 (Vertiefung Ude Garami, Kata Te Shime, Schulterhebel, Handschaukel)
01. Nov.	Fusswürfe Teil 2 (O Uchi Gari, De Ashi Barai)	Abwehr von Brustumklammerungen (unter den Armen vorne+hinten)
08. Nov.	Gemeinsames Aufwärmen	Prüfung Halbgelb-/Gelb-/Halborangegurt

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