



SC SHIN DO KAN

Judo | Ju-Jitsu | Selbstverteidigung

Kinder Ju-Jitsu - Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 4. Quartal 2022

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
	2 Wochen Herbstferien	
18. Okt.	Hüftwürfe Teil 2 (Repetition Uki Goshi, O Goshi)	Abwehr von Faustschlägen (mit Würfen, 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
15. Nov.	Heian shodan (Teil 1)	Umklammerung von vorne (unter den Armen)
22. Nov.	Heian shodan (Teil 2)	Umklammerung von hinten (unter den Armen)
29. Nov.	Koordinationsübungen (Teil 1)	Umklammerung von vorne (über den Armen)
06. Dez.	Koordinationsübungen (Teil 2)	Umklammerung von hinten (über den Armen)
13. Dez.	Hebel Teil 1 (Kote Gaeshi)	Randori (Abwehr von unbekannten Kontaktangriffen)
20. Dez.	Spezialtraining mit dem Erwachsenen-JJ von 18 Uhr bis 19.30 Uhr !	
	2 Wochen Weihnachtsferien	
10. Jan.	Fusswürfe Teil 1 (O Soto Gari)	Abwehr gegen Würgeangriffe
17. Jan.	Hebel Teil 2 (Kote Mawashi)	Abwehr gegen Faustschläge
24. Jan.	Fusswürfe Teil 2 (O Uchi Gari)	Randori (Schwerpunkt: gegen Umklammerungen)
31. Jan.	Hebel Teil 3 (Ude hishigi te gatame)	Abwehr von Handgelenkfesthalten
07. Feb.	Fusswürfe Teil 3 (De ashi barai)	Abwehr von Revergriffen
14. Feb.	Spasparcours!	
	2 Wochen Faschnachts-/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