



SC SHIN DO KAN

Judo | Ju-Jitsu | Selbstverteidigung

Kinder Ju-Jitsu - Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 2. Quartal 2023

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
07. Mrz.	Handwürfe Teil 1 (Ippon Seoi Nage)	Abwehr von Ohrfeigen, Haargriffen und Pöblern
14. Mrz.	Handwürfe Teil 2 (Tai Otoshi)	Abwehr von Schlägen Teil 1 runder Faustschlag (Mawashi Tsuki)
21. Mrz.	Ude Ate Waza Teil 1 (Oie-/Gyaku-Zuki, Gedan Barai, Age Ukei)	Abwehr von Schlägen Teil 2 gerader Faustschlag (Seiken Tsuki)
28. Mrz.	Ude Ate Waza Teil 2 (Shuto Uke mit Kokutsu Dachi)	Abwehr von Schlägen Teil 3 Faustschlag von oben (Tetsui tsuki)
	2 Wochen Frühlingsferien	
18. Apr.	Ashi Ate Waza Teil 1 (Kin Geri, Mae Geri)	JJ Randori (Osae Waza)
25. Apr.	Handgelenkhebel Teil 1 (Kote Mawashi)	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 1 (mit Kote Mawashi)
02. Mai	Ashi Ate Waza Teil 2 (Yoko Geri)	Abschluss am Boden Teil 1 (Ude Garami, Handschaukel)
09. Mai	Hüftwürfe Teil 1 (Uki goshi)	JJ Randori (Kontaktlose Angriffe)
16. Mai	Handgelenkhebel Teil 2 (Kote Gaeshi)	Abschluss am Boden Teil 2 (Schulterhebel)
23. Mai	Bodenfesthalter (Kesa-, Kami-, Yoko Shio Gatame)	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 2 (mit Kote Gaeshi)
30. Mai	Hüftwürfe Teil 2 (O Goshi)	Abwehr von Bodenfesthaltern (gegen Kesa-, Kami-, Yoko Shio Gatame)
06. Jun.	Handgelenkhebel Teil 3 (Kote Hineri)	JJ Randori (Kontaktangriffe)
13. Jun.	Fusswürfe (De Ashi Barai, Ko Soto Gari)	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 3 (mit Kote Hineri)
20. Jun.	Hüftwürfe Teil 3 (Koshi Guruma)	JJ Randori (Osae Waza)
27. Jun.	Spassparcours!	
	6 Wochen Sommerferien	
15. 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