



SC SHIN DO KAN

Judo | Ju-Jitsu | Selbstverteidigung

Kinder Ju-Jitsu

Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 3. Quartal 2023

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
15. Aug.	Tai otoshi (Teil 1)	Abwehr gegen Würgeangriffe (beidhändig)
22. Aug.	Tai otoshi (Teil 2)	Abwehr gegen Faustschläge
29. Aug.	Tai otoshi (Teil 3)	Randori (Abwehr von unbekanntem Kontaktangriffen)
05. Sep.	Ashi ate waza (Teil 1)	Abwehr von Würgeangriffen (einhändig)
12. Sep.	Ashi ate waza (Teil 2)	Abwehr von Haargriffen
19. Sep.	Osae komi waza (Teil 1)	Randori (Ne waza) Teil 1
26. Sep.	Osae komi waza (Teil 2)	Randori (Ne waza) Teil 2
	Herbstferien	
17. Okt.	O Goshi (Teil 1)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 1)
24. Okt.	O Goshi (Teil 2)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 2)
31. Okt.	Ude ate waza (Teil 1)	Querschnitt durch das Prüfungsprogramm
07. Nov.	Ude ate waza (Teil 2)	Gurtprüfungen !
14. Nov.	Heian shodan (Teil 1)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 3)
21. Nov.	Heian shodan (Teil 2)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 4)
28. Nov.	O uchi gari (Teil 1)	Abwehr von Reversgriffen (Teil 1)
05. Dez.	O uchi gari (Teil 2)	Abwehr von Reversgriffen (Teil 2)
12. Dez.	Handgelenkgriffe	Randori (Abwehr von unbekanntem Kontaktangriffen)
19. Dez.	Spasparcours !	
	Winterferien	

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