



SC SHIN DO KAN

Judo | Ju-Jitsu | Selbstverteidigung

Kinder Ju-Jitsu

Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 1. Quartal 2024

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
09. Jan.	Handwürfe Teil 1 (Uki otoshi)	Abwehr von Reversgriffen (einhändig gestossen)
16. Jan.	Handwürfe Teil 2 (Ippon Seoi Nage)	Abwehr von Faustschlägen (Teil 1) (Tetsui tsuki)
23. Jan.	Handwürfe Teil 3 (Kata Guruma)	Ude Ate Waza (Oie-/Gyaku-Zuki, Gedan Barai, Age Ukei)
30. Jan.	Bodenfesthalter (Kesa-, Kami-, Yoko Shio Gatame)	Abwehr von Faustschlägen (Teil 2) (Oie tsuki jodan))
06. Feb.	Koordinationsübungen (Teil 1)	Ashi Ate Waza (Teil 1) (Kin Geri, Mae Geri)
13. Feb.	2 Wochen Fasnachts-/Sportferien	
20. Feb.		
27. Feb.	Koordinationsübungen (Teil 2)	Ashi Ate Waza (Teil 2) (Yoko Geri)
05. März	Hebel Teil 1 (Kote Gaeshi)	JJ Randori (Abwehr von unbekanntem Kontaktangriffen)
12. März	Hebel Teil 2 (Kote Mawashi)	JJ Randori (Abwehr von unbekanntem kontaktlosen Angriffen)
19. März	Hebel Teil 3 (Ude hishigi te gatame)	JJ Randori (Schwerpunkt: gegen Umklammerungen)
26. März	2 Wochen Frühlingsferien	
02. April		
09. April	erstes Training nach den Frühlingsferien	

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