SC SHIN DO KAN
Judo | Ju-Jitsu | Selbstverteidigung

Kinder Ju-Jitsu

Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 2. Quartal 2024

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
26.März	Frühlingsferien	
02.Apr.		
09.Apr.	Hüftwürfe (Teil 1) (Uki goshi)	Abschluss am Boden (Teil 1) (Ude Garami, Handschaufel)
16.Apr.	Schlagtechniken (Teil 1) (Oie-/Gyaku-Zuki, Gedan Barai, Kin Geri)	Abwehr von Kontaktangriffen (Teil 1) (mit Kote Mawashi)
23.Apr.	Bodenfesthalter (Kesa-, Kami-, Yoko Shio Gatame)	Abwehr von Schlägen (Teil 1) (gegen Faustschlag gerade)
30.Apr.	Hüftwürfe (Teil 2) (O Goshi)	Abschluss am Boden (Teil 2) (Kata Te Shime, Schulterhebel)
07.Mai	Handwürfe (Teil 1) (Shio Nage)	Abwehr von Kontaktangriffen (Teil 2) (mit Kote Gaeshi)
14.Mai	Hüftwürfe (Teil 3) (Koshi Guruma)	Abwehr von Schlägen (Teil 2) (gegen Faustschlag geschwungen)
21.Mai	Fusswürfe (Teil 1) (De Ashi Barai, Ko Soto Gari)	Abwehr von Kontaktangriffen (Teil 3) (mit Kote Hineri)
28.Mai	Schlagtechniken (Teil 3) (Age Uke, Mae Geri)	Abwehr von Bodenfesthaltern (gegen Kesa Gatame)
04.Juni	Fusswürfe (Teil 2) (O Uchi Gari, Ko Uchi Gari)	Abwehr von Kontaktangriffen (Teil 4) (mit Shio Nage)
11.Juni	Schlagtechniken (Teil 2) (Kokutsu Dachi, Shuto Uke)	Abwehr von Bodenfesthaltern (gegen Yoko Shio Gatame)
18.Juni	Handwürfe (Teil 2) (Tai Otoshi)	Abwehr von Schlägen (Teil 3) (gegen Faustschlag von oben)
25.Juni	Spassparcours !	
02.Juli	Sommerferien	
bis		
06.Aug.		
13.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