



Kinder Ju-Jitsu - Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 1. Quartal 2019

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
25. Dez.	Weihnachtsferien	
01. Jan.		
08. Jan.	O uchi gari (Teil 1)	Abwehr gegen Würgeangriffe
15. Jan.	O uchi gari (Teil 2)	Abwehr gegen Faustschläge
22. Jan.	O uchi gari (Teil 3)	Randori (Abwehr von unbekanntem Kontaktangriffen)
29. Jan.	Ashi ate waza (Teil 1)	Abwehr von Handgelenkfesthalten
05. Feb.	Ashi ate waza (Teil 2)	Abwehr von Revergriffen
12. Feb.	Osae komi waza (Teil 1)	Randori (Judo) Teil 1
19. Feb.	Osae komi waza (Teil 2)	Randori (Judo) Teil 2
26. Feb.	Kissenparcours	
05. Mrz.	Sport-/Fasnachtsferien	
12. Mrz.		
19. Mrz.	O Goshi (Teil 1)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 1)
26. Mrz.	O Goshi (Teil 2)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 2)
02. Apr.	Ude ate waza (Teil 1)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 3)
09. Apr.	Ude ate waza (Teil 2)	Abwehr gegen Brustumklammerungen (Teil 4)
16. Apr.	Frühlingsferien	
23. Apr.		
30. Apr.	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