



SC SHIN DO KAN
Judo | Ju-Jitsu | Selbstverteidigung

Kinder Ju-Jitsu

Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 2. Quartal 2019

Datum	Basis	Technik/Selbstverteidigung
16. Apr.	Frühlingsferien	
23. Apr.		
30. Apr.	Der Rumpf ist Stumpf (Teil 1)	Uki goshi (Teil 1)
07. Mai	Der Rumpf ist Stumpf (Teil 2)	Uki goshi (Teil 2)
14. Mai	Der Rumpf ist Stumpf (Teil 3)	Ude hishigi te gatame (Teil 1)
21. Mai	Flohgump (Teil 1)	Ude hishigi te gatame (Teil 2)
28. Mai	Flohgump (Teil 2)	Ashi ate waza
04. Juni	Flohgump (Teil 3)	Ude ate waza
11. Juni	Tentakel (Teil 1)	Bodenfesthalter (Teil 1)
18. Juni	Tentakel (Teil 2)	Bodenfesthalter (Teil 2)
25. Juni	Spassparcours!	
02. Juli	6 Wochen Sommerferien	
bis		
06. Aug.		
13. Aug.	erstes Training nach den Sommerferien	

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