



Kinder Ju-Jitsu - Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 3. Quartal 2019

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
02. Juli bis 06. Aug. Sommerferien		
13. Aug.	Bodenfesthalter Teil 1 (Kesa-, Kami-, Yoko Shio Gatame)	Abschluss am Boden (Ude Garami, Kata Te Shime, Schulterhebel, Handschaukel)
20. Aug.	Hebel Teil 1 (Kote Mawashi, Kote Gaeshi)	Abwehr von Schlägen (Ohrfeige Handfläche/Handrücken, gerader Faustschlag)
27. Aug.	Schlagtechniken Teil 1 (Oie-/Gyaku-Zuki, Gedan Barai, Kin Geri, Age Uke)	Abwehr von Haargriffen (vorne/hinten)
03. Sep.	Hebel Teil 2 (Ude Hishigi Te Gatame)	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 1 (Würger einhändig, beidhändig vorne+hinten)
10. Sep.	Hüftwürfe Teil 1 (Uki Goshi, O Goshi)	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 2 (Handgelenke gleichseitig/diagonal, beide)
17. Sep.	Fusswürfe Teil 1 (O Soto Gari)	Abwehr alltäglicher Angriffe (pöbeln, stossen, Oberarmgriff, Revers einhändig gestreckt)
24. Sep.	Schlagtechniken Teil 2 (Vertiefung Oie-/Gyaku-Zuki, Gedan Barai, Kin Geri, Age Uke)	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 3 (Handgelenke mit zusätzlicher Bedrohung)
01. Okt.	Herbstferien	
08. Okt.		
15. Okt.	Hüftwürfe Teil 2 (Repetition Uki Goshi, O Goshi)	Abwehr von Faustschlägen (mit Würfen, gegen Faustschlag gerade, Schwinger)
22. Okt.	Bodenfesthalter Teil 2 (Vertiefung Kesa-, Kami-, Yoko Shio Gatame)	Abschluss am Boden Teil 2 (Vertiefung Ude Garami, Kata Te Shime, Schulterhebel, Handschaukel)
29. Okt.	Fusswürfe Teil 2 (O Uchi Gari, De Ashi Barai)	Abwehr von Brustumklammerungen (unter den Armen vorne+hinten)
05. Nov.	Abwehr von Handgelenkfesthaltern (Repetition verschiedene Befreiungen)	Querschnitt durch das Prüfungsprogramm
12. Nov.	Gemeinsames Aufwärmen	Prüfung Halbgelb-/Gelb-/Halborangegurt