



Kinder Ju-Jitsu - Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 4. Quartal 2019

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
01. Okt.	Herbstferien	
08. Okt.		
15. Okt.	Hüftwürfe Teil 2 (Repetition Uki Goshi, O Goshi)	Abwehr von Faustschlägen (mit Würfeln, 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
19. Nov.	Heian shodan (Teil 1)	Umklammerung von vorne (unter den Armen)
26. Nov.	Heian shodan (Teil 2)	Umklammerung von hinten (unter den Armen)
03. Dez.	Koordinationsübungen (Teil 1)	Umklammerung von vorne (über den Armen)
10. Dez.	Koordinationsübungen (Teil 2)	Umklammerung von hinten (über den Armen)
17. Dez.	Spezialtraining mit dem Erwachsenen-JJ von 18 Uhr bis 19.30 Uhr !	
24. Dez.	Weihnachtsferien	
31. Dez.		
07. Jan.	erstes Training im 1. Quartal 2020	

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