



SC SHIN DO KAN
Judo | Ju-Jitsu | Selbstverteidigung

Kinder Ju-Jitsu

Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 1. Quartal 2020

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
	Weihnachtsferien	
07. Jan.	Fusswürfe Teil 1 (O Uchi Gari, De Ashi Barai)	Abschluss am Boden Teil 1 (Ude Garami, Schulterhebel, Handschaukel)
14. Jan.	Ude ate waza (Oie Zuki, Gyaku Zuki, Gedan Barai, Age Ukei)	Abwehr von Brustumklammerungen (von hinten unter den Armen)
21. Jan.	Fusswürfe Teil 2 (Vertiefung O Uchi Gari, De Ashi Barai)	Abschluss am Boden Teil 2 (Vertiefung Ude Garami, Schulterhebel, Handschaukel)
28. Jan.	Handgelenkhebel Teil 1 (Kote Gaeshi)	Abwehr von Brustumklammerungen (von vorne unter den Armen)
04. Feb.	Ashi ate waza (Kin Geri, Hiza Geri)	Abwehr von Würgegriffen Teil 1 (mit Schlägen/Tritten)
11. Feb.	Handgelenkhebel Teil 2 (Kote Mawashi)	Abwehr von Reversgriffen (mit Hebeln)
18. Feb.	Hüftwürfe (Uki Goshi, O Goshi)	Abwehr von Würgegriffen Teil 2 (mit Würfen)
25. Feb.	Fusswürfe Teil 3 (O Soto Otoshi, O Soto Gari)	Abwehr von Faustschlägen (mit Schlägen/Tritten)
	Sport-/Fasnachtsferien	
10. Mrz.	Fusswürfe Teil 4 (Vertiefung O Soto Otoshi, O Soto Gari)	Abwehr von Haargriffen
17. Mrz.	Bodenfesthalter (Kesa Gatame, Kami-/Yoko-Shio Gatame)	Querschnitt durch das Prüfungsprogramm (Halborangegurt)
24. Mrz.	Gemeinsames Aufwärmen	Prüfung Halborangegurt
31. Mrz.	Kissenparcours	
	Frühlingsferien	
21. 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