



SC SHIN DO KAN

Judo | Ju-Jitsu | Selbstverteidigung

Kinder Ju-Jitsu - Dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Trainingsplan 3. Quartal 2020

Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
9. Juni	Bodenfesthalter Teil 1 (Kesa-, Kami-, Yoko Shio Gatame)	Abschluss am Boden Teil 1 (Ude Garami, Kata Te Shime, Schulterhebel, Handschaukel)
16. Juni	Hebel Teil 1 (Kote Mawashi, Kote Gaeshi)	Abwehr von Schlägen (Ohrfeige Handfläche/Handrücken, gerader Faustschlag)
23. Juni	Schlagtechniken Teil 1 (Oie-/Gyaku-Zuki, Gedan Barai, Kin Geri, Age Uke)	Abwehr von Haargriffen (vorne/hinten)
29. Juni bis 07. Aug. Sommerferien		
11. Aug.	Hebel Teil 2 (Ude Hishigi Te Gatame)	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 1 (Würger einhändig, beidhändig vorne+hinten)
18. Aug.	Hüftwürfe Teil 1 (Uki Goshi, O Goshi)	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 2 (Handgelenke gleichseitig/diagonal, beide)
25. Aug.	Fusswürfe Teil 1 (O Soto Gari)	Abwehr alltäglicher Angriffe (pöbeln, stossen, Oberarmgriff, Revers einhändig gestreckt)
01. Sep.	Schlagtechniken Teil 2 (Oie-/Gyaku-Zuki, Gedan Barai, Kin Geri, Age Uke)	Abwehr von Kontaktangriffen Teil 3 (Handgelenke mit zusätzlicher Bedrohung)
08. Sep.	Hüftwürfe Teil 2 (Repetition Uki Goshi, O Goshi)	Abwehr von Faustschlägen (mit Würfen, gegen Faustschlag gerade, Schwinger)
15. Sep.	Heian Shodan	Abschluss am Boden Teil 2 (Vertiefung Ude Garami, Kata Te Shime, Schulterhebel, Handschaukel)
22. Sep.	Fusswürfe Teil 2 (O Uchi Gari, De Ashi Barai)	Abwehr von Faustschlägen (mit Schlägen/Tritten)
28. Sep. bis 09. Okt. Herbstferien		
13. Okt.	Fusswürfe Teil 3 (Vertiefung O Soto Otoshi, O Soto Gari)	Abwehr von Brustumklammerungen (unter den Armen vorne+hinten)
20. Okt.	Ashi ate waza (Kin Geri, Hiza Geri)	Abwehr von Würgegriffen (mit Würfen)
27. Okt.	Bodenfesthalter Teil 2 (Vertiefung Kesa-, Kami-, Yoko Shio Gatame)	Querschnitt durch das Prüfungsprogramm
03. Nov.	Heian Shodan	Querschnitt durch das Prüfungsprogramm
10. Nov.	Gemeinsames Aufwärmen	Prüfung Halbgelb-/Gelb-/Halborangegurt

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