

# SC SHIN DO KAN - JU JITSU

## TRAINING 4. QUARTAL 2023

Dienstag 19 <sup>00</sup> - 20 <sup>30</sup> Uhr	
Datum	Schwerpunkt
3. Okt 23	Bodenprogramm
10. Okt 23	Wunschprogramm mit Silvan
17. Okt 23	Ate Waza grundschule Stufengerecht
24. Okt 23	Ate Waza Anwendungen
31. Okt 23	Randori Lektion
7. Nov 23	Wunschprogramm mit Rolf
14. Nov 23	Kontaktangriffe 1
21. Nov 23	Kontaktangriffe 2
28. Nov 23	Kontaktangriffe 3
5. Dez 23	Kontaktangriffe 4
12. Dez 23	Randori Lektion
19. Dez 23	Gemeinsames JJ Kids/Erwachsenen Training
26. Dez 23	Kein Training!!!!

Donnerstag 20 <sup>30</sup> - 22 <sup>00</sup> Uhr	
Datum	Schwerpunkt
jeweils Do	Training nur auf Anfrage

VORANZEIGE	
18. Nov 23	Dan Prüfungen in Männedorf