

SC SHIN DO KAN - JU JITSU

TRAINING I. QUARTAL 2024

Dienstag 19 ⁰⁰ - 20 ³⁰ Uhr	
Datum	Schwerpunkt
2. Apr 24	Nage Waza Grundschule Stufengerecht aus der Bewegung Teil 1
9. Apr 24	Nage Waza Grundschule Stufengerecht aus der Bewegung Teil 2
16. Apr 24	Nage Waza angewendet Teil 1
23. Apr 24	Nage Waza angewendet Teil 2
30. Apr 24	Randori Lektion
7. Mai 24	Ate Waza von der grundform zur Anwendung Teil 1
14. Mai 24	Ate Waza von der grundform zur Anwendung Teil 2
21. Mai 24	Randori Lektion
28. Mai 24	Kontaktangriffe Teil 1
4. Jun 24	Kontaktangriffe Teil 2
11. Jun 24	Kontrolltechniken Teil 1
18. Jun 24	Kontrolltechniken Teil 2
25. Jun 24	Randori Lektion

Donnerstag 20 ³⁰ - 22 ⁰⁰ Uhr	
Datum	Schwerpunkt
jeweils Do	Training nur auf Anfrage

VORANZEIGE	