

Trainingsplanung Ju-Jitsu 1. Semester / 2013 - JJJC Rorschach / Goldach

Datum	07.01.2013	09.01.2013	14.01.2013	16.01.2013	21.01.2013	23.01.2013	28.01.2013	30.01.2013
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Gelbgurt	Randori-Training	Atemi Kata	Waffenkunde / Stocktechniken	Fighting	Kime no Kata / Standtechniken	Würger am Boden	Mae Geri / Kin Geri
NAGE WAZA	Seoi nage Ippon / Morote / Eri	Seoi nage Ippon / Morote / Eri	Seoi nage Ippon / Morote / Eri	Seoi nage Ippon / Morote / Eri	Sukui Nage Tani Otoshi	Sukui Nage Tani Otoshi	Sukui Nage Tani Otoshi	Sukui Nage Tani Otoshi
Trainer	Thomas	Thomas	René (Thomas Basis)	Thomas	Beni	Michi	René	Thomas

Datum	04.02.2013	06.02.2013	11.02.2013	13.02.2013	18.02.2013	20.02.2013	25.02.2013	27.02.2013
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Atemiabwehr	Abwehr von Rundschlägen	Festhalter - Fussschläge	Fighting	Schwitzkasten	Verteidigung gegen 2 Angreifer Abführtechniken	Shime Waza / Shiho Nage	Hebeltechniken Abwehr von Fusstritten
NAGE WAZA	Tomeo Nage Sumi Gaeshi	Tomeo Nage Sumi Gaeshi	Tomeo Nage Sumi Gaeshi	Tomeo Nage Sumi Gaeshi	O Goshi Uki Goshi	O Goshi Uki Goshi	O Goshi Uki Goshi	O Goshi Uki Goshi
Trainer	Thomas	René	Thomas	Beni	René	Michi	Mirco	Thomas

Datum	04.03.2013	06.03.2013	11.03.2013	13.03.2013	18.03.2013	20.03.2013	25.03.2013	27.03.2013
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Kote Mawashi Nasengriff Kopfdrehgriff	Atemi / Revers / Fitness / Boxsack	PRÜFUNG Schulterhebel Genickhebel	Yoko Geri Ushiro Geri	Hebel aus Bewegung Abwehr von Rundschlägen (Goshindo)	Schlagtechnik Fitness Kondition Blöcke angewandt	Abwehr von Fussschlägen	Kota Ineri Fingerhebel Handhebel
NAGE WAZA	Tai Otoshi Harai Goshi	Tai Otoshi Harai Goshi	Tai Otoshi Harai Goshi	Tai Otoshi Harai Goshi	O Uchi Gari Ko Uchi Gari	O Uchi Gari Ko Uchi Gari	O Uchi Gari Ko Uchi Gari	O Uchi Gari Ko Uchi Gari
Trainer	Thomas	Beni	René	Thomas	Thomas	Michi	Thomas	Thomas

Datum	01.04.2013	03.04.2013	08.04.2013	10.04.2013	15.04.2013	17.04.2013	22.04.2013	24.04.2013	29.04.2013
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag
Thema: Schwerpunkt	FEIERTAG Kein Training *****	Kime No Kata Boden	Shiho Nage Transportgriffe	Randori-Training	Gefährliche Körperstellen	Festhalter Bodenkampf	Messer	Stockabwehren	Duo System 1. + 2. Serie
NAGE WAZA		O Soto Gari Ko Soto Gari	O Soto Gari Ko Soto Gari	O Soto Gari Ko Soto Gari	O Soto Gari Ko Soto Gari	Kata Guruma Soto Maki Komi	Kata Guruma Soto Maki Komi	Kata Guruma Soto Maki Komi	Kata Guruma Soto Maki Komi
Trainer		Michi	Thomas	Thomas	René	Thomas	René	René	Thomas

Datum	01.05.2013	06.05.2013	08.05.2013	13.05.2013	15.05.2013	20.05.2013	22.05.2013	27.05.2013	29.05.2013
Wochentag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Duo System 3. + 4. Serie	Kime No Kata Stand	** GRILLKAMPF ** Hornerwald oder PIZZAESSEN	Abwehr von Faustschlägen	Kragengriff Reversgriff	FEIERTAG Kein Training *****	Genickhebel Fusshebel Halsschere Nierenschere	Hilfe Gegen Dritte	Würger am Boden
NAGE WAZA	Koshi Guruma Ushiro Goshi	Koshi Guruma Ushiro Goshi		Koshi Guruma Ushiro Goshi	Koshi Guruma Ushiro Goshi		De Ashi Barai Ko Soto Gake	De Ashi Barai Ko Soto Gake	De Ashi Barai Ko Soto Gake
Trainer	Michi (Thomas Basis)	Thomas	ALLE	Thomas	Beni		René	Thomas	Michi

Datum	03.06.2013	05.06.2013	10.06.2013	12.06.2013	17.06.2013	19.06.2013	24.06.2013	26.06.2013
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Kime No Kata Boden	Atemi Kata	Kragengriff Reversgriff	Transportgriffe Kote Gaeshi / Kote Hineri	Schusswaffen	PRÜFUNG Mawashi geri	Würger am Boden	Tsukomi Jime Okure Eri Jime
NAGE WAZA	Morote Gari Uchi Mata	Morote Gari Uchi Mata	Morote Gari Uchi Mata	Morote Gari Uchi Mata	Okure Ashi Barai Yoko Wakare	Okure Ashi Barai Yoko Wakare	Okure Ashi Barai Yoko Wakare	Okure Ashi Barai Yoko Wakare
Trainer	Thomas	Thomas	René	Thomas	Thomas	René	Mirco	Michi

Verantwortung: Der Trainer ist bezüglich Trainingsgestaltung frei, einzige Vorgabe ist die Behandlung des Schwerpunktthemas und eine Differenzierung des Trainings (Anfänger/Fortgeschrittene)
Jeder Trainer vervollständigt selbst die Präsenzkontrolle/Trainingshandbuch am Schluss des Trainings.

Bei Terminkollisionen sorgt der verantwortliche Trainer frühzeitig für Ersatz.

Ein allfälliger Assistententrainer wird vor dem Training informiert!

BASISKURS: MONTAGS 4x 14.01.13 - 04.02.13 / Thomas Fischer

BASISKURS: MITTWOCHS 4x 01.05.13 / 15.05. - 29.05.13 / Thomas Fischer

GÜRTELPRÜFUNGEN GEMÄSS SEPARATEM ANSCHLAG