Trainingsplanung Ju-Jitsu 1. Semester / 2014 - JJJC Rorschach / Goldach

Datum	06.01.2014	08.01.2014	13.01.2014	15.01.2014	20.01.2014	22.01.2014	27.01.2014	29.01.2014
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**	**Thomas**	**Thomas**

Datum	03.02.2014	05.02.2014	10.02.2014	12.02.2014	17.02.2014	19.02.2014	24.02.2014	26.02.2014
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**	**Thomas**	**Thomas**	**Thomas**	**Michi**

Datum	03.03.2014	05.03.2014	10.03.2014	12.03.2014	17.03.2014	19.03.2014	24.03.2014	26.03.2014	31.03.2014
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag
Thema: Schwerpunkt	Kote Mawashi Nasengriff Kopfdrehgriff	Atemi / Revers / Fitness / Boxsack	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	Messer
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	O Uchi Gari Ko Uchi Gari
Trainer	**Thomas**	**Beni**	**René**	**Thomas**	**Armin**	**Thomas**	**Thomas**	**Thomas**	**Thomas**

Datum	02.04.2014	07.04.2014	09.04.2014	14.04.2014	16.04.2014	21.04.2014	23.04.2014	28.04.2014	30.04.2014
Wochentag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Kime No Kata Boden	Shiho Nage Transportgriffe	Randori-Training	Gefährliche Körperstellen	Festhalter Bodenkampf	FEIERTAG Kein Training **********	Stockabwehren	Duo System 1. + 2. Serie	Würger am Boden
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	**Beni**	**Thomas**	**Thomas**	**René**	**Michi**		**René**	**Thomas**	**Thomas**

Datum	05.05.2014	07.05.2014	12.05.2014	14.05.2014	19.05.2014	21.05.2014	26.05.2014	28.05.2014
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	**PRÜFUNG** Kime No Kata Stand	Kragengriff Reversgriff	Abwehr von Faustschlägen	Kragengriff Reversgriff	Duo System 3. + 4. Serie	Genickhebel Fusshebel Halsschere Nierenschere	Hilfe Gegen Dritte	** GRILLKAMPF ** Hornerwald oder PIZZAESSEN
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	**René**	**Thomas**	**Thomas**	**Michi**	**Beni**	**René**	**Armin**	**ALLE**

Datum	02.06.2014	04.06.2014	09.06.2014	11.06.2014	16.06.2014	18.06.2014	23.06.2014	25.06.2014	30.06.2014
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag
Thema: Schwerpunkt	Kime No Kata Boden	Atemi Kata	FEIERTAG Kein Training **********	Transportgriffe Kote Gaeshi / Kote Hineri	Schusswaffen	Mawashi geri Shuto Uke / Uchi	Würger am Boden	Tsukomi Jime Okure Eri Jime	Kragengriff Reversgriff
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**		**Thomas**	**Armin**	**René**	**Beni**	**Michi**	**René**

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 Assistenztrainer wird vor dem Training informiert!

BASISKURS: MONTAGS 4x 13.01.14 - 03.02.14 / Thomas Fischer

GÜRTELPRÜFUNGEN GEMÄSS SEPARATEM ANSCHLAG