

## Trainingsplanung Ju-Jitsu 1. Semester / 2015 - JJJC Rorschach / Goldach

Datum	05.01.2015	07.01.2015	12.01.2015	14.01.2015	19.01.2015	21.01.2015	26.01.2015	28.01.2015
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Gelbgurt	Randori-Training	Atemi Kata	Waffenkunde / Stocktechniken	Kime no Kata / Standtechniken	Fighting	Würger am Boden	Mae Geri / Kin Geri
NAGE WAZA	Seoi nage Ippon / Morote / Eri	Sukui Nage Tani Otoshi	Sukui Nage Tani Otoshi	Sukui Nage Tani Otoshi	Sukui Nage Tani Otoshi			
Trainer	Beni	Michael	Beni	Thomas	Thomas	Thomas	Thomas	Thomas

Datum	02.02.2015	04.02.2015	09.02.2015	11.02.2015	16.02.2015	18.02.2015	23.02.2015	25.02.2015
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	Beni	Thomas	Beni	TOBIAS	Michael	Thomas	Michael

Datum	02.03.2015	04.03.2015	09.03.2015	11.03.2015	16.03.2015	18.03.2015	23.03.2015	25.03.2015	30.03.2015
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag
Thema: Schwerpunkt	Kote Mawashi Nasengriff Kopfdrehgriff	Atemi / Revers / Fitness / Boxsack	Schulterhebel Genickhebel	Fighting	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	Thomas	Thomas	Thomas	TOBIAS	Thomas	Michael	Beni

Datum	01.04.2015	06.04.2015	08.04.2015	13.04.2015	15.04.2015	20.04.2015	22.04.2015	27.04.2015	29.04.2015
Wochentag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Shiho Nage Transportgriffe	FEIERTAG Kein Training *****	Randori-Training	Gefährliche Körperstellen	Fighting	Kime no Kata Boden	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			
Trainer	Michael		TOBIAS	Paul	Beni	Thomas	Thomas	Thomas	Thomas

Datum	04.05.2015	06.05.2015	11.05.2015	13.05.2015	18.05.2015	20.05.2015	25.05.2015	27.05.2015
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	PRÜFUNG Kime No Kata Stand	Kragengriff Reversgriff	Abwehr von Faustschlägen	** GRILLKAMPF ** Hornerwald oder PIZZAESSEN	Duo System 3. + 4. Serie	Genickhebel Fusshebel Halsschere Nierenschere	FEIERTAG Kein Training *****	Fighting
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
Trainer	Beni	Thomas	Thomas	ALLE	Beni	Michael		TOBIAS

Datum	01.06.2015	03.06.2015	08.06.2015	10.06.2015	15.06.2015	17.06.2015	22.06.2015	24.06.2015	29.06.2015
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag
Thema: Schwerpunkt	Kime No Kata Boden	Atemi Kata	Hilfe gegen Dritte	Transportgriffe Kote Gaeshi / Kote Hineri	Schusswaffen	Mawashi geri Shuto Uke / Uchi	Würger am Boden	Fighting	Kragengriff Reversgriff
NAGE WAZA	De Ashi Barai Ko Soto Gake	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	Thomas	Beni	Michael	Beni	Michi	Thomas

**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**