

## Trainingsplanung Ju-Jitsu 1. Semester / 2017 - JJC Rorschach / Goldach

Datum	09.01.2017	11.01.2017	16.01.2017	18.01.2017	23.01.2017	25.01.2017	30.01.2017
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag
Thema: Schwerpunkt	Gelbgurt	Randori-Training	Atemi Kata	Waffenkunde / Stocktechniken	Kime no Kata / Standtechniken	Fighting	Würger am Boden
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
Trainer	Thomas	Michael	TOBIAS	Michael	Beni	Thomas	Thomas

Datum	01.02.2017	06.02.2017	08.02.2017	13.02.2017	15.02.2017	20.02.2017	22.02.2017	27.02.2017
Wochentag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag
Thema: Schwerpunkt	Mae Geri / Kin Geri	Atemiabwehr	Abwehr von Rundschlägen	Festhalter - Fussschläge	Fighting	Schwitzkasten	Verteidigung gegen 2 Angreifer Abführtechniken	Shime Waza / Shiho Nage
NAGE WAZA	Sukui Nage Tani Otoshi	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
Trainer	Thomas	Beni	Michael	Thomas	Beni	TOBIAS	Michael	Thomas

Datum	01.03.2017	06.03.2017	08.03.2017	13.03.2017	15.03.2017	20.03.2017	22.03.2017	27.03.2017	29.03.2017
Wochentag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Hebeltechniken Abwehr von Fusstritten	Kote Mawashi Nasengriff Kopfdrehgriff	Atemi / Revers / Fitness / Boxsack	Schulterhebel Genickhebel	Messer	Hebel aus Bewegung Abwehr von Rundschlägen (Goshindo)	Schlagtechnik Fitness Kondition Blöcke angewandt	Abwehr von Fussschlägen	Kota Ineri Fingerhebel Handhebel
NAGE WAZA	O Goshi Uki Goshi	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 Soto Gari Ko Soto Gari
Trainer	Michael	Thomas	Beni	Thomas	Thomas	Thomas	TOBIAS	Beni	Michael

Datum	03.04.2017	05.04.2017	10.04.2017	12.04.2017	17.04.2017	19.04.2017	24.04.2017	26.04.2017
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Shiho Nage Transportgriffe	Gefährliche Körperstellen	FERIEN	FERIEN	FEIERTAG Kein Training *****	FERIEN	Duo System 1. + 2. Serie	Würger am Boden
NAGE WAZA	O Soto Gari Ko Soto Gari	O Soto Gari Ko Soto Gari					Kata Guruma Soto Maki Komi	Kata Guruma Soto Maki Komi
Trainer	Thomas	TOBIAS					Beni	Michael

Datum	01.05.2017	03.05.2017	08.05.2017	10.05.2017	15.05.2017	17.05.2017	22.05.2017	24.05.2017	29.05.2017	31.05.2017
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	<b>PRÜFUNG</b> Kime no Kata Standtechniken	Stockabwehren	Abwehr von Faustschlägen	Kragengriff Reversgriff	Hilfe gegen Dritte	Genickhebel Fusshebel Halsschere Nierenschere	Duo System 3. + 4. Serie	** GRILLKAMPF ** Hornerwald oder PIZZAESSEN	Kime No Kata Boden	Atemi Kata
NAGE WAZA	Kata Guruma Soto Maki Komi	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	Morote Gari Uchi Mata
Trainer	Beni	Michael	TOBIAS	Thomas	Paul	Michael	Beni	ALLE	Beni	Thomas

Datum	05.06.2017	07.06.2017	12.06.2017	14.06.2017	19.06.2017	21.06.2017	26.06.2017	28.06.2017
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	FEIERTAG Kein Training *****	Transportgriffe Kote Gaeshi / Kote Hineri	Schusswaffen	Mawashi geri Shuto	Würger am Boden	Fighting	Kragengriff Reversgriff	Randori-Training Orangegurt
NAGE WAZA		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	Kani Basami Hane Goshi
Trainer		Thomas	Beni	Michael	Paul	Michael	Thomas	TOBIAS

**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!**

**EINFÜHRUNGSKURS: MONTAGS 4x 16.01.17 - 06.02.17 / Thomas Fischer**

**GÜRTELPRÜFUNGEN GEMÄSS SEPARATEM ANSCHLAG**