

Trainingsplanung Ju-Jitsu 2. Semester 2015 / JJC RORSCHACH - GOLDACH

Datum	01.07.2015	06.07.2015	08.07.2015
Wochentag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Randori-Training Orangegurt	FERIEN	FERIEN
NAGE WAZA	Kani Basami Hane Goshi		
Trainer	Beni		

SOMMERFERIEN 06. Juli - 09. August

Datum	10.08.2015	12.08.2015	17.08.2015	19.08.2015	24.08.2015	26.08.2015	31.08.2015
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag
Thema: Schwerpunkt	Schwitzkasten	Würger am Boden	Stocktechniken	Reversgriffe	Festhalter <i>Basiskurs</i>	Umklammerungen	Fuss - Atemi Schlagkissen
NAGE WAZA	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	Tomeo Nage Sumi Gaeshi
Trainer	Thomas	Thomas	Thomas	Thomas	Tobias	Michael	Beni

Datum	02.09.2015	07.09.2015	09.09.2015	14.09.2015	16.09.2015	21.09.2015	23.09.2015	28.09.2015	30.09.2015
Wochentag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Handgelenkbefreiungen Haargriffe Randoriformen	Fighting	Kime No Kata Boden	Hebeltechniken	Transportgriffe	Abwehr von Fussschlägen JIU - HÖCK	Verteidigung gegen 2 Angreifer Abführtechniken	FERIEN	FERIEN
NAGE WAZA	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	Tobias	Michael	Thomas	Beni	Thomas	Beni		

Datum	05.10.2015	07.10.2015	12.10.2015	14.10.2015	19.10.2015	21.10.2015	26.10.2015	28.10.2015
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	FERIEN	FERIEN	FERIEN	FERIEN	Mae Geri Kin Geri	Schlagabwehren	Fighting	Yoko Geri JIU-HÖCK Ushiro Geri
NAGE WAZA					Tai Otoshi Harai Goshi	O Uchi Gari Ko Uchi Gari	O Uchi Gari Ko Uchi Gari	O Uchi Gari Ko Uchi Gari
Trainer					Beni	Thomas	Thomas	Michael

Datum	02.11.2015	04.11.2015	09.11.2015	11.11.2015	16.11.2015	18.11.2015	23.11.2015	25.11.2015	30.11.2015
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag
Thema: Schwerpunkt	Duo System 3/4	Kime No Kata Stand <i>Basiskurs</i>	Hebel aus Bewegung Abwehr von Rundschlägen (Goshindo)	Hebeltechniken Abwehr von Fusstritten	Verteidigung am Boden Gefährliche Körperstellen	Handgelenkgriffe	Messer	Würgeformen	Atemis
NAGE WAZA	O Uchi Gari Ko Uchi 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	Koshi Guruma Ushiro Goshi
Trainer	Thomas	Beni	Thomas	Beni	Thomas	Tobias	Thomas	Michael	Thomas

Datum	02.12.2015	07.12.2015	09.12.2015	14.12.2015	16.12.2015
Wochentag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Kragengriff Oberarmgriff	Schusswaffen Gürtelprüfung	Abwehr gegen Reversgriffe	Kime no kata Stand	WUNSCH - KONZERT JIU - HÖCK
NAGE WAZA	Koshi Guruma Ushiro Goshi	Koshi Guruma Ushiro Goshi	Koshi Guruma Ushiro Goshi	Koshi Guruma Ushiro Goshi	
Trainer	Michael	Beni	Tobias	Thomas	Thomas

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!

GÜRTELPRÜFUNGEN GEMÄSS SEPARATEM ANSCHLAG

BASISKURS / 4 X * START*** 24. AUGUST (MONTAG) & 4. NOVEMBER (MITTWOCH)**
Thomas Basiskurs August / November