

# Trainingsplanung Ju-Jitsu 2. Semester 2017 / JJC RORSCHACH - GOLDACH

Montag 19.00 - 20.30

Mittwoch 20.15 - 21.45

## SOMMERFERIEN 10. Juli - 13. August

Datum	03.07.2017	05.07.2017
Wochentag	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Schwitzkasten	Blaugurt
NAGE WAZA	Seoi nage Ippon / Morote / Eri	Seoi nage Ippon / Morote / Eri
Trainer	Thomas	Thomas

Datum	14.08.2017	16.08.2017	21.08.2017	23.08.2017	28.08.2017	30.08.2017
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Schwitzkasten	Würger am Boden	Stocktechniken <i>Einführungskurs</i>	Reversgriffe	Festhalter	Umklammerungen
NAGE WAZA	Seoi nage Ippon / Morote / Eri	Seoi nage Ippon / Morote / Eri	Sukui Nage Tani Otoshi	Sukui Nage Tani Otoshi	Sukui Nage Tani Otoshi	Tomeo Nage Sumi Gaeshi
Trainer	Thomas	Thomas	Beni	Thomas	Tobias	Michael

Datum	04.09.2017	06.09.2017	11.09.2017	13.09.2017	18.09.2017	20.09.2017	25.09.2017	27.09.2017
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Fighting	Kime No Kata Boden	Hebeltechniken	Transportgriffe	Abwehr von Fussschlägen	Verteidigung gegen 2 Angreifer Abführtechniken	Mae Geri Kin Geri	Schlagabwehren
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	O Uchi Gari Ko Uchi Gari
Trainer	Tobias	Thomas	Thomas	Beni	Thomas	Beni	Thomas	Michael

Datum	02.10.2017	04.10.2017	09.10.2017	11.10.2017	16.10.2017	18.10.2017	23.10.2017	25.10.2017	30.10.2017
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag
Thema: Schwerpunkt	FERIEN	FERIEN	FERIEN	FERIEN	FERIEN	FERIEN	Fighting	Yoko Geri Ushiro Geri	Duo System 3/4
NAGE WAZA							O Uchi Gari Ko Uchi Gari	O Uchi Gari Ko Uchi Gari	O Uchi Gari Ko Uchi Gari
Trainer							Beni	Michael	Paul

Datum	01.11.2017	06.11.2017	08.11.2017	13.11.2017	15.11.2017	20.11.2017	22.11.2017	27.11.2017	29.11.2017
Wochentag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Kime No Kata Stand <b>FEIERTAG KEIN TRAINING</b>	Hebel aus Bewegung Abwehr von Rundschlägen (Goshindo)	Hebeltechniken Abwehr von Fusstritten <i>Einführungskurs</i>	Verteidigung am Boden Gefährliche Körperstellen	Handgelenkgriffe	Messer	Würgeformen	Atemis	Kragengriff Oberarmgriff
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	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		Thomas	Beni	Thomas	Tobias	Thomas	Michael	Paul	Michael

Datum	04.12.2017	06.12.2017	11.12.2017	13.12.2017	18.12.2017	20.12.2017
Wochentag	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch	Montag	Mittwoch
Thema: Schwerpunkt	Schusswaffen	Abwehr gegen Reversgriffe <b>Gürtelprüfung</b>	Atemis	Kragengriff Oberarmgriff	Kime no kata Stand	<b>WUNSCH - KONZERT JIU - HÖCK</b>
NAGE WAZA	Koshi Guruma Ushiro Goshi	Koshi Guruma Ushiro Goshi	Koshi Guruma Ushiro Goshi	Koshi Guruma Ushiro Goshi	Koshi Guruma Ushiro Goshi	
Trainer	Beni	Tobias	Thomas	Michael	Beni	Michael

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\*\*\* 21. AUGUST ( MONTAG ) & 8. NOVEMBER ( MITTWOCH )**

Thomas Basiskurs August / November