



# Ju-Jitsu (Selbstverteidigung) Trainingsplan 2. Quartal 2024

柔  
術

Trainingszeiten	Trainingsleitung
Montags 20h30 - 22h	Alexandre Weber / Bernard Pillonel
Mittwochs 19h30 - 21h	Alessandro Trecco / Rolf Melcher
Freitags 19h30 - 21h	Alexandre Weber / Bernard Pillonel

Kalender-woche	Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
Ostern: kein Training am Karfreitag (29. März) und Ostermontag (1. April)			
KW14	01.Apr. - 05.Apr.	Ashi Ate Waza (Teil 1) (Hiza Geri, Kin Geri, Mae Geri)	Abwehr von Handgelenkgriffen (gleichseitig/diagonal, von vorne+hinten, ein- und zweihändig)
KW15	08.Apr. - 12.Apr.	Bodenfesthalter (Teil 1) (Kesa-, Kata Gatame)	Abwehr von Faustschlägen (Teil 1) (Oie Tsuki Judan)
KW16	15.Apr. - 19.Apr.	Festlegetechniken (Teil 1) (Schulterhebel)	Abwehr von Umklammerungen (Teil 1) (von vorne, über+unter den Armen)
KW17	22.Apr. - 26.Apr.	Handgelenkhebel (Teil 1) (Kote Gaeshi)	Abwehr von Faustschlägen (Teil 2) (Oie Tsuki Jodan, Tetsui Tsuki, Taisho Tsuki)
Tag der Arbeit: kein Training am Mittwoch 1. Mai			
KW18	29.Apr. - 03.Mai	Ashi Ate Waza (Teil 2) (Yoko Geri, Mawashi Geri)	Abwehr von Reversgriffen (beidhändig gestossen und gezogen)
KW19	06.Mai - 10.Mai	Hüftwürfe (Teil 1) (Uki Goshi, O Goshi)	Abwehr von Fusstritten (Teil 1) (gerade Fusstritte)
Auffahrt: alle Trainings finden statt			
KW20	13.Mai - 17.Mai	Bodenfesthalter (Teil 2) (Kami Shio-, Yoko Shio Gatame)	Abwehr von Faustschlägen (Teil 3) (Mawashi Tsuki)
Pfingsten: kein Training am Pfingstmontag (20. Mai 2024)			
KW21	20.Mai - 24.Mai	Handgelenkhebel (Teil 2) (Kote Mawashi)	Abwehr von Fusstritten (Teil 2) (runde Fusstritte)
KW22	27.Mai - 31.Mai	Festlegetechniken (Teil 2) (Ellbogenhebel)	Abwehr von Ohrfeigen (gleichseitig/diagonal)
KW23	03.Juni - 07.Juni	Bodenfesthalter (Teil 3) (Tate Shio- und Ura Shio Gatame)	Abwehr von Würgern am Boden (Teil 1) (beidhändig, verschiedene Varianten)
KW24	10.Juni - 14.Juni	Shime Waza (Okuri Eri Shime)	Abwehr von Reversgriffen (einhändig, gestossen und gezogen, mit zusätzlicher Bedrohung)
KW25	17.Juni - 21.Juni	Prüfungsvor- und nachbereitung Mittwoch 19. Juni 2024 19h30: Gurtprüfungen !	
KW26	24.Juni - 28.Juni	Hüftwürfe (Teil 2) (Koshi Guruma)	Abwehr von Würgern am Boden (Teil 2) (mit Stoff, von vorne+hinten)
Start Sommerferien Schulen BS: alle Trainings finden statt			
KW27	01.Juli - 05.Juli	Festlegetechniken (Teil 3) (Kniehebel)	Abwehr von Umklammerungen (Teil 2) (von hinten, über+unter den Armen)