



Ju-Jitsu (Selbstverteidigung) Trainingsplan 3. Quartal 2024

柔
術

Trainingszeiten

Montags 20h30 - 22h

Mittwochs 19h30 - 21h

Freitags 19h30 - 21h

Trainingsleitung

Alexandre Weber / Bernard Pillonel

Alessandro Trecco / Rolf Melcher

Alexandre Weber / Bernard Pillonel

Kalender-woche	Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung	
Start Sommerferien Schulen BS				
Sommerferien	KW27	01.Juli - 05.Juli	Sommerferien-Wunschprogramm Trainings finden statt wenn sich mindestens 4 Teilnehmer in der WhatsApp-Gruppe anmelden.	
	KW28	08.Juli - 12.Juli		
	KW29	15.Juli - 19.Juli		
	KW30	22.Juli - 26.Juli		
	KW31	29.Juli - 02.Aug.		
	KW32	05.Aug. - 09.Aug.		
Ende Sommerferien Schulen BS				
	KW33	12.Aug. - 16.Aug.	Festlegetechniken (Kniehebel)	Abwehr von Umklammerungen (von hinten, über+unter den Armen)
	KW34	19.Aug. - 23.Aug.	Ma Sutemi Waza (Tomoe Nage)	Abwehr von Messerstichen (gerade von vorne)
	KW35	26.Aug. - 30.Aug.	Hüftwürfe (Soto Maki Komi)	Abwehr von Hieb Waffen (Stockschlag gerade von oben)
	KW36	02.Sept. - 06.Sept.	Ude Ate Waza (Oie Tsuki + Gyaku Tsuki)	Abwehr von Kragengriffen (von vorne + von hinten)
	KW37	09.Sept. - 13.Sept.	Ma Sutemi Waza (Sumi Gaeshi)	Abwehr von Hieb Waffen (Stockschlag diagonal zur Schläfe)
	KW38	16.Sept. - 20.Sept.	Shime Waza (Nami/Gyaku/Kata Juji Jime)	Verteidigung liegend auf dem Rücken
	KW39	23.Sept. - 27.Sept.	Kansetsu Waza (Ude Hishigi Ude Gatame)	Verteidigung mit Rücken zur Wand
Start Herbstferien Schulen BS				
Herbstferien	KW40	30.Sept. - 04.Okt.	Handgelenkhebel (Kote Hineri)	Abwehr von Messerstichen (diagonal von oben)
	KW41	07.Okt. - 11.Okt.	Kansetsu Waza (Ude Garami)	Verteidigung im Lift
Ende Herbstferien Schulen BS				