Judo Club Basel

Ju-Jitsu (Selbstverteidigung)
Trainingsplan 4. Quartal 2024

柔術

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

Kalender-woche	Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
KW27	14.Okt. - 18.Okt.	Bodenfesthalter (Kata Gatame, Tate Shio Gatame)	Schwitzkasten von vorne (Hikomi Gaeshi)
KW28	21.Okt. - 25.Okt.	Yubi Kansetsu Waza	Hiebwaffen (seitlich geschwungen, beide Seiten)
KW29	28.Okt. - 01.Nov.	Schläge blocken (Soto Uke, Uchi Uke, Shuto Uke)	Abwehr von Handgelenkgriffen
KW30	04.Nov. - 08.Nov.	Tritte blocken (Gedan Barai, Ashi Uke)	Würger beidhändig (von der Seite und von hinten)
KW31	11.Nov. - 15.Nov.	Schläge gegen den Hals (Tsuki, Shuto Uchi)	Würger am Boden
KW32	18.Nov. - 22.Nov.	Shime Waza (Kata Ha Shime, Guruma Shime)	Messerstiche seitlich (von beide Seiten)
Mittwoch 27. Nov. 19h30: Unser Ju-Jitsu Nationaltrainer Michel Van Rijt gibt uns ein Spezialtraining zum Thema "Ne Waza System" !			
KW33	25.Nov. - 29.Nov.	Handwürfe (Seoi Nage, Seoi Otoshi)	Abwehr von Hiebwaffen (gestochen von vorne)
KW34	02.Dez. - 06.Dez.	Hüftwürfe (Harai Goshi)	Abwehr gegen Doppelnelson
KW36	09.Dez. - 13.Dez.	Ashi Ate Waza (Yoko Geri, Mawashi Geri)	Reversgriff mit Schlag
KW39	16.Dez. - 20.Dez.	Bodenfesthalter (Kutsure Kami Shio Gatame)	Schwitzkasten von der Seite (Yoko Guruma)
Ferien	Start Ferien Schulen BS		
	KW40	23.Dez. - 27.Dez.	--- keine Trainings ---
	KW41	30.Dez. - 03.Jan.	
	Ende Ferien Schulen BS		

Judo Club Basel, Hirschgässlein 21, 4051 Basel

Kontakt für Fragen zum Ju-Jitsu: Rolf Melcher 078 695 69 75