



Judo Club Basel

Ju-Jitsu (Selbstverteidigung) Trainingsplan 2. Quartal 2025

柔術

Trainingszeiten

Montags 20h30 - 22h

Mittwochs 19h30 - 21h

Freitags 19h30 - 21h

Trainingsleitung

Simon Furler / Alexandre Weber

Rolf Melcher

Alexandre Weber / Bernard Pillonel

Kalender-woche	Datum	Basis/Technik	Anwendung/Selbstverteidigung
KW14	31.März - 04.Apr.	Tomoe Nage	Taktisches Verhalten in Unterzahl
KW15	07.Apr. - 11.Apr.	Kragengriffe (vorne+hinten)	Entwaffnen von Hieb Waffen
Start Ferien Schulen BS			
Ferien	KW16	14.Apr. - 18.Apr.	Shuto Uke Messerstich von oben diagonal
	KW17	21.Apr. - 25.Apr.	Kopfdrehgriffe Umklammerung von vorne
Ende Ferien Schulen BS			
KW18	28.Apr. - 02.Mai	Festlegegriffe	Würgegriffe am Boden
KW19	05.Mai - 09.Mai	Kote Gaeshi	Faustfeuerwaffen
	10. Mai	Clubmeisterschaft	
KW20	12.Mai - 16.Mai	Soto Maki Komi	Revers gestossen
	17. Mai	Gurtprüfungen	
KW21	19.Mai - 23.Mai	Ude Hishigi Juji Gatame	Bodenrandori
KW22	26.Mai - 30.Mai	Ude Hishigi Hara Gatame	Stockstiche
KW23	02.Juni - 06.Juni	Shio Nage	Hieb Waffen von oben
KW24	09.Juni - 13.Juni	Kote Mawashi	Messerstich gerade von oben
KW25	16.Juni - 20.Juni	Ko Ushi Maki Komi	Revers gezogen
KW26	23.Juni - 27.Juni	O Soto Gari / O Soto Otoshi	Abwehr gegen Tetsui Tsuki
Start Ferien Schulen BS			
Ferien	KW27	30.Juni - 04.Juli	Sommerferien-Wunschprogramm Trainings finden statt wenn sich mindestens 4 Teilnehmer in der WhatsApp-Gruppe anmelden.
	bis		
	KW32	04.Aug. - 08.Aug.	
Ende Ferien Schulen BS			

Judo Club Basel, Hirschgässlein 21, 4051 Basel
Kontakt für Fragen zum Ju-Jitsu: Rolf Melcher 078 695 69 75