



Judo Club  Basel

Ju-Jitsu (Selbstverteidigung) Trainingsplan 1. Quartal 2026

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
KW02	05.Jan. - 09.Jan.	Shio Nage	Abwehr von Hieb Waffen

Einführung in Ju-Jitsu Wettkampfformen mit Michel van Rijt (7. Dan):

Ne-Waza System: Samstag 10./17./24. Jan. 9h30-12h
Fighting-System: Montag 12./19./26. Jan. 20h30-22h
Duo-System: Mittwoch 14./21. Jan. 19h30-21h

KW03	12.Jan. - 16.Jan.	Kote Mawashi	Revers gezogen
KW04	19.Jan. - 23.Jan.	O soto gari	gerade Faustschläge
KW05	26.Jan. - 30.Jan.	Schulterhebel am Boden	Randori
KW06	02.Feb. - 06.Feb.	Yoko geri	Messerstich von unten
KW07	09.Feb. - 13.Feb.	Ellbogenhebel	Würger von vorne

Start Ferien Schulen BS

Ferien

KW08	16.Feb. - 20.Feb.	Seoi Nage	Umklammerung von der Seite
KW09	23.Feb. - 27.Feb.	Tai Otoshi	Messerstich von der Seite

Ende Ferien Schulen BS

KW10	02.März - 06.März	Kata Guruma	Bodenrandori
KW11	09.März - 13.März	Fussgelenkhebel	Pistole am Kopf
KW12	16.März - 20.März	Hüftwürfe	Hieb Waffen von oben
KW13	23.März - 27.März	Bodenfesthalter	Würger am Boden

Start Ferien Schulen BS

Ferien

KW14	30.März - 03.Apr.	Handwürfe	Messerstich von vorne
KW15	06.Apr. - 10.Apr.	Fusswürfe nach vorne	Bedrohung mit Messer am Hals

Ende Ferien Schulen BS