



Judo Club  Basel

Ju-Jitsu (Selbstverteidigung) Trainingsplan 2. Quartal 2026

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
KW16	13.Apr. - 17.Apr.	Tomoe Nage	Verteidigung mit Alltagsgegenständen
KW17	20.Apr. - 24.Apr.	Harai Goshi + Hane Goshi	Entwaffnen von Hieb Waffen
KW18	27.Apr. - 01.Mai	Shuto Uke + Shuto Uchi	Messer diagonal geschnitten
KW19	04.Mai - 08.Mai	Yubi Kansetsu Waza	Umklammerung von hinten
KW20	11.Mai - 15.Mai	Kata Kansetsu Waza	Schwitzkasten seitlich
KW21	18.Mai - 22.Mai	Kote Gaeshi	Stock auf Kniehöhe
KW22	25.Mai - 29.Mai	Soto Maki Komi	Revers gezogen
KW23	01.Juni - 05.Juni	Empi Uchi	Bodenrandori
KW24	08.Juni - 12.Juni	Genickhebel	Kissenparcours
KW25	15.Juni - 19.Juni	Ude Garami	Hieb Waffen (Rückhand)
	20. Juni	Gurtprüfungen	
KW26	22.Juni - 26.Juni	Sommer-Training im T-Shirt ! --> no Gi	
Start Ferien Schulen BS			
Ferien	KW27	29.Juni - 03.Juli	Sommerferien-Wunschprogramm Trainings finden statt wenn sich mindestens 4 Teilnehmer in der WhatsApp-Gruppe anmelden.
	bis		
	KW32	03.Aug. - 07.Aug.	
Ende Ferien Schulen BS			

Judo Club Basel, Hirschgässlein 21, 4051 Basel

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