

Trainingsplan Ju-Jutsu
Mittwoch, 18.00 - 19.00
Zanshin Dojo

Datum	Thema I	Thema II
23. Juni	Meidbewegungen	Atemi
30. Juni	Abwehrtechniken: Passiv	Atemi
07. Juli	Abwehrtechniken: Aktiv	Wurf
14. Juli	Wurf	Sicherungstechniken
21. Juli	Sicherungstechniken	Hebel
28. Juli	Grifflösen / Griffsprengen	Abwehrtechniken mit der Hand
04. August	Haltegriffe	Hebel am Boden
11. August	Haltegriffe II	Befreiungen
18. August	Übergang: Atemi – Wurf – Boden	
25. August	Übergang: Atemi – Wurf – Boden	
01. September	Duo-Serie A	
08. September	Duo-Serie A	
15. September	Meidbewegungen	Wurf
22. September	Abwehrtechniken: Passiv	Atemi
29. September	Werfen, fallen, aufstehen, werfen, fallen, aufstehen	
06. Oktober	Sicherungstechniken	Hebel
13. Oktober	Dreierkontakt	Hebel
20. Oktober	Dreierkontakt	Wurf
27. Oktober	Haltegriffe	Würger
03. November	Abwehrtechniken: Aktiv	Abwehrtechniken mit der Hand
10. November	Duo-Serie B	
17. November	Duo-Serie B	
24. November	Atemi	Meidbewegungen
01. Dezember	Atemi	
08. Dezember	Weiterführungstechniken	
15. Dezember	Gegentechniken	
22. Dezember	Übergang: Atemi – Wurf – Boden	
29. Dezember	Werfen, fallen, aufstehen, werfen, fallen, aufstehen	

