

KBJV JUDO & JU JITSU DAY 22.11.2025

ZEIT	MATTE 1 (KIDS ab 8 J.)	MATTE 2 (ab 14 J.)	MATTE 3 (ab 14 J.)	WORKSHOPS (Theorie, in Halle)
12.00 Uhr	Start / Angrüssen			
12h10-12h20	Warmup: Bruno Tsafak			
Training 1: 12h20-13h10	Morote-Seoi-Nage	Einsatz von Tsurite und Hikite in Verbindung mit Kumi Kata (Griffkampf)	Fussfeger mal anders	
Trainer:in	Janos Schorno	Bruno Tsafak	Claudio Toma	
Training 2: 13h20-14h10	Kata-Guruma ohne das Bein zu greifen	Gesunde und leistungsstarke Knie in Nage waza	Verteidigung gegen Angriffe auf Distanz	
Trainer:in	Daniel Rüfli	Stefan Reuteler	Denis Guélat	
14h10-14h30	Pause			
Training 3: 14h30-15h20	Vom Ju Jitsu zum Judo und zurück	Judo Ganzkörperbewegungen mit Thera-/Stoffbändern	Stocktechniken	Mentales Training
Trainer:in	Andreas Santschi	Reto Marthaler	Denis Guélat	Janos Schorno BSc in Psychologie
Training 4: 15h30-16h20	Randori Mini-Turnier	Ne Waza / BJJ	Kick it right - Keri Waza in Varianten	Prävention und Training für das Kniegelenk
Trainer:in	Daniel Rüfli + weitere Helfer:innen bei Bedarf	Giuliano Haldimann	Marc Suter	Stefan Reuteler Sportphysiotherapeut spt, Athletiktrainer