



KBJV Judo & Ju-Jitsu Day 2022

Programm Samstag, 14. Mai 2022:

Türöffnung ab 12.15h

ZEIT	MATTE 1 (KIDS -13 J.)	MATTE 2 (ab 14 J.)	MATTE 3 (ab 14 J.)
T1: 13.15-14.05h	Werfen nach hinten	Fusstrittabwehrtechniken	Yoko shiho gatame
Trainer:in	Lena Göldi	Denis Guélat	Florian Erni
T2: 14.15-15.05h	Werfen nach vorne	Fussfeger	Ude hishigi juji gatame
Trainer:in	Lena Göldi	Sergei Aschwanden	Antonia Erni
T3: 15.15-16.05h	Kids Olympiade	Seoi Nage	Ne Waza: Fusshebel
Trainer:in	Jorien van Beek + Dirk Radszat	Sergei Aschwanden	Daniel De Maddalena
T4: 16.15-17.05h	Kids Olympiade	Ne Waza: Butterfly zu Würgetechniken	Stocktechniken
Trainer:in	Jorien van Beek + Dirk Radszat	Daniel De Maddalena	Denis Guélat
Anschliessend	Apéro für alle		