

KBJV Judo & Ju Jitsu Day 12.11.2023 - PROGRAMM

ZEIT	MATTE 1 (KIDS 7-13 J.)	MATTE 2 (ab 14 J.)	MATTE 3 (ab 14 J.)	WORKSHOPS (Theorie) Aufwärmfläche in Halle
13h00-13h15	Warmup: Jorien van Beek			
Training 1: 13h15-14h05	Wurffamilie	Kaeshi-waza und Renraku-waza (kontern und kombinieren)	Kyusho: Bewegungsmechanik und Wirkung der Schläge	
Trainer:in	Leo Held	Andreas Santschi + Jorien van Beek	Stefan Riesen	
Training 2: 14h15-15h05	Wurfkombinationen mit Fuss- und Beintechniken	Handlungskette aus einseitigem Kumi kata	Duo System als Trainingsform	
Trainer:in	Antonio Fontana	Dirk Radzat	Claudio Toma	
Training 3: 15h15-16h05	Boden: Umdrehen und Festhalten aus verschiedenen Positionen	Ne Waza	SDS Selbstverteidigung	Mentale Vorbereitung
Trainer:in	Lena Göldi	Giuliano Haldimann	Noel Espinoza	Leo Held Coach und Supervisor, Diplomtrainer Judo
Training 4: 16h15-17h05	Randori Mini-Turnier	Einblick ins Aikido: Gemeinsamkeiten und Unterschiede	Messertechniken	Starker Rücken
Trainer:in	Diverse	Daniel Dossenbach	Denis Guélat	Stefan Reuteler Sportphysiotherapeut spt, Athletiktrainer