

# KBJV Judo & Ju Jitsu Day 24.11.2024 PROGRAMM

Start 12.00 Uhr - 4 Workshops à 50min

ZEIT	MATTE 1 (KIDS)	MATTE 2 (ab 14 J.)	MATTE 3 (ab 14 J.)	WORKSHOPS (OFF-Mat) Aufwärmfläche in Halle
12.00h	Start und Begrüssung			
12h10-12h20	Gemeinsames Warmup: Valentin Rota			
Training 1: 12h20-13h10	Ashi waza (Fussfeger)	Varianten Schulterwürfe	Ne Waza	Selbstverteidigung
Trainer:in	Valentin Rota	Daniel Rüfli	Giuliano Haldimann	Denis Guélat
Training 2: 13h20-14h10	Ne Waza (Bodentechniken)	Ashi waza	Empty Hands	Prävention: Fokus Schulter für Leistungssteigerung im J/JJ
Trainer:in	Jorien van Beek	Valentin Rota	Claudio Toma	Stefan Reuteler Sportphysiotherapeut spt, Athletiktrainer
30min Pause 14h10-14h40	14.20 Uhr Start Demo	DEMO: Jodo und laido Team Sakura Dojo		
Training 3: 14h40-15h30	Ko-Uchi und O-Uchi-Gari (Fussfeger)	Sanftes Judo: Übungsformen ohne zu fallen?	Fighting System	Coaching für Trainer:innen
Trainer:in	Daniel Rüfli	Silvia Soave, Michael Götz	Michel van Rijt	Leo Held Coach und Supervisor, Diplomtrainer Judo
Training 4: 15h40-16h30	Randori Mini-Turnier	Einblick ins laido und Kenjutsu	Stocktechniken / Travail technique autour du bâton	Prävention: Fokus Schulter für Leistungssteigerung im J/JJ
Trainer:in	Jorien, Valentin, Daniel, Leo + weitere Helfer:innen bei Bedarf	Team Sakura Dojo	Denis Guélat	Stefan Reuteler Sportphysiotherapeut spt, Athletiktrainer