

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