

Programm Ju-Jitsu Day Sonntag 30. Juni 2019 in Bern

| Zeiten | Matte | Ju-Jitsu-LehrerInnen | Thema |
|--|---------------|---------------------------|---|
| 8:30 | | | Hallenöffnung für Teilnehmende, Kaffeebar |
| 10:00 - 10:15 | | Stéphane Guye | Eröffnung Ju-Jitsu Day |
| 10:15 - 11:30 Praxis 1 Workshop 1 | 1 | Limacher Marco | Offen |
| | 2 | Francesco Parisi | Übergang Stand-Boden - Renraku Waza und Kansetsu waza |
| | 3 | René Burch | Abwehr von Kontaktangriffen und deren Rythmisierung |
| | 4 | Arnaud Vernay | Sich verteidigen gegen und mit Shime Waza |
| | 5 | Thomas Meister | Verteidigung gegen Schlagangriffe |
| | 6 | Andreas Santschi | Ju-Jitsu entdecken (auch für Eltern - Geschwister - Freunde etc.) |
| | 7 | JJ Nationalkader | Duo-System |
| | 8 | | |
| | Gymnastikraum | Pallas | Pallas Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen |
| 11:30 - 11:40 | | | Pause |
| 11:40 - 12:40 Praxis 2 Workshop 2 | 1 | Paul Küng | Kansetsu Waza in Anwendungen |
| | 2 | Schwarz Torsten | Kyusho-Punkte |
| | 3 | André Aschwanden | Faustschlagabwehren |
| | 4 | Spahr Joseph | Effiziente Würgeabwehren |
| | 5 | Parodi François | Technik mit Stock |
| | 6 | Isabelle Messerli | Ju-Jitsu in Form spielerischer Kombinationen (U9 à U15) |
| | 7 | JJ Nationalkader | Fighting System |
| | 8 | Ueli Zürcher | Atemi in Verbindung mit Nage-Waza |
| | Gymnastikraum | | |
| Mittagspause | | | |
| Es gibt eine Buvette mit Getränken, Sandwiches und einem Menu zu fairen Preisen | | | |
| 14:00 - 14:20 | | JJ Nationalkader | Gemeinsames Aufwärmen |
| 14:30 - 15:30 Praxis 3 Workshop 3 | 1 | Pascal Badan | Kansetsu Waza in Anwendungen |
| | 2 | Alessandro Trecco | Boden-Standtechniken mit und ohne Waffen |
| | 3 | Guélat Denis | Hebel Techniken mit Kompression |
| | 4 | Aikido | Aikido |
| | 5 | David Wernli | Waki Gatame |
| | 6 | JJ Nationalkader | Ne-waza System |
| | 7 | P? Am namen suchen | Faustfeuerweuerwaffen |
| | 8 | | |
| | Gymnastikraum | | Fighting für Kinder |
| 15:40 - 16:00 | | | Randori |
| 16:00 | | Abschluss | |

* Nur Erwachsene

* Für Kinder geeignet

Programme Ju-Jitsu Day dimanche 30 juin 2019 à Berne

| Heure | Tapis | Professeur | Sujet |
|---|----------------------|---------------------------------|---|
| 8:30 | | | Ouverture de la salle pour les participants, café/croissants |
| 10:00 - 10:15 | | Stéphane Guye | Ouverture Ju-Jitsu Day / Echauffement en commun |
| 10:15 - 11:30 Praxis 1 Workshop 1 | 1 | Limacher Marco | pas défini |
| | 2 | Francesco Parisi | Liaisons debout-sol - Renraku Waza et Kansetsu Waza |
| | 3 | René Burch | Défenses contre des attaques au corps et le bon rythme |
| | 4 | Arnaud Vernay | Défenses contre et avec Shime Waza |
| | 5 | Thomas Meister | Défenses contre coups |
| | 6 | Andreas Santschi | Découvrir le Ju-Jitsu (aussi pour parents - soeurs/frères -amis etc.) |
| | 7 | JJ Nationalkader | Duo-System |
| | 8 | | |
| | Salle de gymnastique | Pallas | Selfdéfense pour femmes et filles Pallas |
| 11:30 - 11:40 | | | Pause |
| 11:40 - 12:40 Praxis 2 Workshop 2 | 1 | Paul Küng | Kansetsu Waza en application |
| | 2 | Schwarz Torsten | Points Kyusho |
| | 3 | André Aschwanden | Défenses contre coups de poing |
| | 4 | Spahr Joseph | Défenses efficaces contre étranglements |
| | 5 | Parodi François | Techniques avec baton |
| | 6 | Isabelle Messerli | Ju-Jitsu en forme d'enchaînement ludique (U9 à U15) |
| | 7 | JJ Nationalkader | Fighting System |
| | 8 | Ueli Zürcher | Atemi en liaison avec Nage-Waza |
| | Salle de gymnastique | | |
| Pause de midi Il y aura une buvette avec boissons, sandwiches et un menu à des prix corrects | | | |
| 14:00 - 14:20 | | JJ Nationalkader | Echauffement en commun |
| 14:30 - 15:30 Praxis 3 Workshop 3 | 1 | Pascal Badan | Kansetsu Waza en application |
| | 2 | Alessandro Trecco | Techniques au sol et debout sans et avec armes |
| | 3 | Guélat Denis | Techniques de clé avec mit compression |
| | 4 | Aikido | Aikido |
| | 5 | David Wernli | Waki Gatame |
| | 6 | JJ Nationalkader | Ne-waza System |
| | 7 | P? à la recherche du nom | Armes à feu |
| | 8 | | |
| | Salle de gymnastique | | Fighting pour les enfants |
| 15:40 - 16:00 | | | Randori |
| 16:00 | | Clôture | |

* Seulement adultes

* adapté aux enfants