

Trainingsprogramm Mittwoch von 01.-04.2025

GP = Grundprogramm EP = Erweiterungsprogramm

Januar	
8	Mondo / Entrosten / Spiele / / Ukemi
15	Zirkel / GP: Harai-Goshi / EP: Kata-Guruma
22	Uchi-Komi / GP: Uchi-Mata / EP: Ura Nage
29	Wiederholung / Randori

Februar	
5	Grifferarbeiten / Randori
12	GP: Kata / EP: IKKZ
19	Kansetsu Waza
26	Zirkel / Freies Training / Wiederholung

März	
5	Ferien
12	GP: Halten und Befreien / EP: Shime Waza
19	Nage-Waza / Kombinationen
26	Taiso / Konter

April	
2	Wiederholung / Letzter Schliff für Graduierung
9	Graduierungstraining
16	Ferien
24	Ferien
30	Wiederholung