

Trainingsprogramm Mittwoch von 09.-12.2024

September

4	Ferien
11	Ausdauer-Zirkel / Kumi Kata / Randori
18	Uchi Komi Boden / Würgen Erweiterungsprogramm Teil 1
29	Würgen Erweiterungsprogramm Teil 2 / Bodenrandori

Oktober

2	Standprogramm - verbindliche Techniken Teil 1 / Kumi Kata
9*	Standprogramm - verbindliche Techniken Teil 2 / Kumi Kata
16*	Zirkel / Kumi Kata / Randoriaufgaben
23*	Wiederholung
30*	Ferien

November

6	Grifferarbeitung Ai- und Kenka-Yotsu
13	Finte - Kombination - Konter
20	Wiederholung Stand / Standrandori
27	Wiederholung Boden / Bodenrandori

Dezember

4	Freies Training für Graduierung
11	Graduierungstraining
18	Abschlußtraining
25	Ferien