

# Trainingsprogramm Montag von 01.-04.2025

Änderungen auf Wunsch jederzeit möglich

Januar	
6	Feiertag - kein Training
13	Entrosten / Shime-Waza
20	Zirkel / Ukemi / Spiele
27	Taiso / Wiederholung ausgewählter Techniken 2024

Februar	
3	Randoriaufgaben / Partnermassage
10	KYU: Wechsel / DAN: Handlungskette
17	KYU: Sasae-Tsuri-Komi-Ashi / DAN: Harai-Tsuri-Komi-Ashi
24	Kyu: O-Soto / DAN: Habukareta-Waza

März	
3*	Ferien - Freies Training / Fitness
10	Uchi-komi / Nage-Waza / Wiederholung
17	Renraku-Waza / Dehnung
24	Kondition / Übergänge Stand - Boden
31	Wiederholung individuell

April	
7	Graduierung - letzter Schliff / Kondition
14	Ferien - Freies Training / Fitness
21	Ferien - Freies Training / Fitness
28	Graduierungstraining