

# 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                      |