

Trainingsprogramm Montag von 09.-12.2024

Änderungen auf Wunsch jederzeit möglich

September

2	Ferien
9	Ferien / Halle noch geschlossen
16	Judo-Prinzipien und Werte I (Thema Trainer B Jörg und Roberto)
23	Judo-Prinzipien und Werte II (Thema Trainer B Jörg und Roberto)
30	Judo-Prinzipien und Werte III (Thema Trainer B Jörg und Roberto)

Oktober

7	Zirkel / Uchi Komi / Werfen auf einem Bein
14*	Judosportabzeichen Teil 1 / Hebeln
21*	Judosportabzeichen Teil 2 und 3 / Wiederholung Hebel
28*	Ferien

November

4*	Judosportabzeichen Teil 4 / Sutemi Waza
11	Erweiterungsprogramm Würgen / Bodenrandori
18	Abschluß Judosportabzeichen / Grundprogramm Bank-Bauch
25	Taiso / Wiederholung

Dezember

2	Individuelles Training / Wiederholung
9	Kyu-Graduierungstraining
16	Weihnachtsfeier
23	Ferien
30	Ferien