

# Trainingsprogramm Montag von 09.-12.2026

Änderungen auf Wunsch jederzeit möglich

## September

- |    |                                               |                        |
|----|-----------------------------------------------|------------------------|
| 7  | Ferien - Halle gesperrt                       |                        |
| 14 | Ferien - Halle gesperrt                       |                        |
| 21 | Entrosten mit Taiso                           |                        |
| 28 | Hebeln und Würgen - verschiedenen Situationen | (mit TSV R) (Gasträum) |

## Oktober

- |    |                                                       |            |
|----|-------------------------------------------------------|------------|
| 5  | Beinklammer Verteidigung und Befreiung                |            |
| 12 | Wiederholung Osae-Komi-Waza                           |            |
| 19 | Judo - Sportabzeichen + Eindrehtechnik in Kenka-Yotsu | (Gasträum) |
| 26 | Training in Roßtal                                    |            |

## November

- |    |                                                       |                        |
|----|-------------------------------------------------------|------------------------|
| 2  | Ferien - Freies Training                              |                        |
| 9  | Judo - Sportabzeichen + Eindrehtechnik in Ai-Yotsu    |                        |
| 16 | Judo - Sportabzeichen + Konter gegen Eindrehtechniken |                        |
| 23 | Sutemi - Waza                                         |                        |
| 30 | Ashi - Waza                                           | (mit TSV R) (Gasträum) |

## Dezember

- |    |                                        |  |
|----|----------------------------------------|--|
| 7  | Freies Training - Graduierungstraining |  |
| 14 | Training in Roßtal                     |  |
| 21 | Weihnachtsfeier                        |  |
| 28 | Ferien - KEIN TRAINING                 |  |