

Trainingsprogramm Mittwoch von 05.-08.2025

GP = Grundprogramm EP = Erweiterungsprogramm

Mai

- 7 GP: Eindrehtechniken / EP: Sutemi Waza
- 14* Zirkel / Nage Waza / Randori
- 21 Grifferarbeiten Ai und Kenka Yotsu
- 28 Ne Waza: Lösen von Standardsituationen Teil 1

Juni

- 4 Ne Waza: Lösen von Standardsituationen Teil 2
- 11 **Kein Training - Ferien**
- 18 **Kein Training - Ferien**
- 25 Freies Training / Wiederholung

Juli

- 2 GP: Halten und Befreien / EP: Kansetsu Waza
- 9 Finte - Kombination
- 16 Graduierung letzter Schliff / Wiederholung
- 23 Graduierungstraining
- 30 Lehrprobe Prävention

August

- 6 **Kein Training - Ferien**
- 13 **Kein Training - Ferien**
- 20 **Kein Training - Ferien**
- 27 **Kein Training - Ferien**