

# Trainingsprogramm Mittwoch von 09.-12.2025

GP = Grundprogramm EP = Erweiterungsprogramm

## September

- |           |                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------|
| <b>3</b>  | <b>Ferien</b>                                   |
| <b>10</b> | <b>Ferien</b>                                   |
| 17*       | Ukemi / Fußtechniken / Randori                  |
| 24*       | Angriff aus und gegen Rückenlage / Bodenrandori |

## Oktober

- |    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 1  | Wiederholung / Randori / Zirkel |
| 8  | GP: Hauptseite / EP: Guruma     |
| 15 | GP: Gegenseite / EP: Ura Nage   |
| 22 | GP: Halten / EP: Hebel          |
| 29 | GP: Hebel / EP: Würgen          |

## November

- |          |                     |
|----------|---------------------|
| <b>5</b> | <b>Ferien</b>       |
| 12       | Wiederholung        |
| 19       | Judo-Sportabzeichen |
| 26       | Judo-Sportabzeichen |

## Dezember

- |           |                                            |
|-----------|--------------------------------------------|
| 3         | Judo-Sportabzeichen Abschluss              |
| 10        | Wiederholung / letzter Schliff Graduierung |
| 17        | Graduierungstraining                       |
| <b>24</b> | <b>Ferien</b>                              |
| <b>31</b> | <b>Ferien</b>                              |