Trainingsprogramm Mittwoch von 01.-04.2024

GP = Grundprogramm EP = Erweiterungsprogramm

Januar	
10	Mondo / Entrosten /Spiele/ / Ukemi
17*	Wiederholung ausgewählter Techniken 2023
24	Zirkel / Uchi-Komi / Eindrehtechnik Hauptseite
31	Zirkel / Uchi-Komi / Eindrehtechnik Gegenseite

Februar	
7	GP: Freies Training - Wiederholung / EP: Selbstfalltechnik
14	**Ferien**
21	GP: Fußtechniken / EP: Freies Training - Wiederholung
28	Hebel für GP und EP

März	
6	GP: Halten unf Befreien / EP: Würgen und Positionswechsel
13	Angriff aus und gegen Rückenlage / Angriff Bank / Beinklammer
20	Freies Training - Wiederholung
27	**Ferien**

April	
3	**Ferien**
10	GP: Griffwechsel / EP: Finte - Konter - Kombination
17	Freies Training - Wiederholung
24	Graduierungstraining