Trainingsprogramm Montag von 01.-04.2024

Änderungen auf Wunsch jederzeit möglich

Januar	
8	Mondo / Entrosten /Spiele/ / Ukemi
15*	Wiederholung ausgewählter Techniken 2023
22	Zirkel / Uchi-Komi / Eindrehtechnik HS
29	Zirkel / Uchi-Komi / Eindrehtechnik GS

Februar	
5	Randori / Partnermassage
12	Ferien
19	KYU: Freies Training / DAN: 7 Würger
26	Kyu: Hebeltechnik / DAN: Wiederholung

März	
4	Freies Training
11	Taiso / Techniken außerhalb der Go-Kyu
18	KYU: Fußtechniken / DAN: 7 Hebel
25	Ferien

April	
1	Ferien
8	Haltetechniken / Befreiungen
15	Angriff aus und gegen Rückenlage
22	Freies Training / Wiederholung
29	Graduierungstraining / DAN: Freies Training