

Trainingsprogramm Montag von 09.-12.2025

Änderungen auf Wunsch jederzeit möglich

September

- 1 **Ferien - Halle geschlossen**
- 8 **Ferien - Halle geschlossen**
- 15* Ukemi / Taiso / Haltegriffwechsel
- 22* 1 Angriff Bauchlage / Bank / Bodenrandori
- 29 Übergang Stand-Boden / Koshi Jime / Standrandori

Oktober

- 6 Angriff aus und gegen Rückenlage
- 13 Wiederholung / Freies Training
- 20 Uchi Komi / Zirkel / Randori
- 27 Fußtechniken

November

- 3 **Freies Training**
- 10 Kata / Guruma Techniken
- 17 Judo-Sportabzeichen / Freies Training
- 24 Judo-Sportabzeichen / Freies Training

Dezember

- 1 Judo-Sportabzeichen Abschluss
- 8 Graduierung letzter Schliff / Wiederholung
- 15 Graduierungstraining
- 22 Weihnachtsfeier
- 29 **Ferien**