

Trainingsplanung Erwachsene Mo und Fr mit Kinderkampftraining Mi, 1. Semester 2018

Januar						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 Weihnachtsferien	2 Weihnachtsferien	3 Weihnachtsferien	4 Weihnachtsferien	5 Weihnachtsferien	6 Weihnachtsferien	7 Weihnachtsferien
8 Erstes Training nach der Winterpause Roland Briner	9 Thema Trainer	10 Einsteigertraining André Wey David Germann	11 Thema Trainer	12 Judostart ins neue Jahr Dan-Programm Andreas Schmid	13 Thema Trainer	14 Thema Trainer
15 Randori, Kondition & Kraft Roland Briner	16 Thema Trainer	17 Randori, Kondition & Kraft André Wey David Germann	18 Thema Trainer	19 Hiza-guruma Dan-Programm André Wey	20 Thema Trainer	21 Thema Trainer
22 Harai-goshi Fabienne Brändle	23 Thema Trainer	24 O-/Ko-soto-gari/-gake Andi Schmid Hugo Kunz	25 Thema Trainer	26 Sasae-tsuru-komi-ashi Dan-Programm André Wey	27 Thema Trainer	28 Thema Trainer
29 Randori, Kondition & Kraft (Schulferien =>Schlüssel) Fabienne Brändle	30 Sportferien	31 Sportferien				

Februar							
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
			Sportferien	1 Ko-soto-gari / -gake Dan-Programm (Schulferien =>Schlüssel) Martina Schwendener	2 Sportferien	3 Sportferien	4 Sportferien
5 Tsurikomi-goshi / Koshi-guruma (Schulferien =>Schlüssel) André Wey	6 Sportferien	7 Sportferien	8 Sportferien	9 O- / Ko-uchi-gari Dan-Programm (Schulferien =>Schlüssel) Martina Schwendener	10 Sportferien	11 Sportferien	
12 Randori, Kondition & Kraft André Wey	13 Thema Trainer	14 Randori, Kondition & Kraft Andi Schmid Hugo Kunz	15 Thema Trainer	16 De-ashi-barai Dan-Programm Benjamin Wey	17 Thema Trainer	18 Thema Trainer	
19 Utsuri-goshi Benjamin Wey	20 Thema Trainer	21 O-/Uki-goshi Benny W. Martina S.	22 Thema Trainer	23 Okuri-ashi-barai Dan-Programm Benjamin Wey	24 Thema Trainer	25 Thema Trainer	
26 Randori, Kondition & Kraft Benjamin Wey	27 Thema Trainer	28 Randori, Kondition & Kraft Benny W. Martina S.					

März							
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
			Thema Trainer	1 Übergang Stand -Boden <i>Dan-Programm</i> Roland Briner	2 Thema Trainer	3 Thema Trainer	4
5 O-, Uki- und Tsurigoshi Andreas Schmid	6 Thema Trainer	7 O-/Ko-uchi-gari Lukas Aggeler Andi Schröder	8 Thema Trainer	9 Uke drehen aus Böcklilage <i>Dan-Programm</i> Roland Briner	10 Thema Trainer	11 Thema Trainer	11
12 Randori, Kondition & Kraft Andreas Schmid	13 Thema Trainer	14 Randori, Kondition & Kraft Lukas Aggeler Andi Schröder	15 <i>Herrenskiweekend</i>	16 Grundfesthalter <i>Dan-Programm</i> <i>Herrenskiweekend</i> Fabienne Brändle	17 <i>Herrenskiweekend</i>	18 <i>Herrenskiweekend</i>	18
19 Aikidotraining für Judokas Uli Bird	20 Thema Trainer	21 De-/Okuri-ashi-barai André Wey David Germann	22 Thema Trainer	23 GV alle	24 Thema Trainer	25 Thema Trainer	25
26 Drill der Tokui-waza Roland Briner	27 Thema Trainer	28 Randori, Kondition & Kraft André Wey David Germann	29 Thema Trainer	30 <i>Karfreitag</i>	31 Thema Trainer		31

April						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						Thema Trainer 1
Ostermontag 2 Trainer	Thema 3	Tokui-waza 4 Andi Schmid Hugo Kunz	Thema 5 Trainer	Kuzure-Festhalter Dan-Programm 6 Fabienne Brändle	Thema 7 Trainer	Thema 8 Trainer
Randori, Kondition & Kraft (Schulferien =>Schlüssel) Roland Briner 9	Frühlingsferien 10	Frühlingsferien 11	Frühlingsferien 12	Shime-waza Dan-Programm (Schulferien =>Schlüssel) Bernhard Reingardt 13	Frühlingsferien 14	Frühlingsferien 15
Ushiro-goshi (Schulferien =>Schlüssel) Fabienne Brändle 16	Frühlingsferien 17	Frühlingsferien 18	Frühlingsferien 19	Kansetsu-waza Dan-Programm (Schulferien =>Schlüssel) Bernhard Reingardt 20	Frühlingsferien 21	Frühlingsferien 22
Randori, Kondition & Kraft Fabienne Brändle 23 Trainer	Thema 24	Randori, Kondition & Kraft 25 Andi Schmid Hugo Kunz	Thema 26 Trainer	Einführung Erste Hilfe 27 Monika O. / Peter R.	Thema 28 Trainer	Thema 29 Trainer
Shime-waza angewendet Benjamin Wey 30						

Mai							
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	Thema Trainer	1 Morote-/Eri-seoi-nage Benny W. Martina S.	2 Thema Trainer	3 Harai-goshi Monika Osterwalder	4 Thema Trainer	5 Thema Trainer	6 Thema Trainer
SV-Training Stefan Rubin	7 Thema Trainer	8 Randori, Kondition & Kraft Benny W. Martina S.	9 <i>Auffahrt</i>	10 Uki-goshi (Brückentag =>Schlüssel) Stefan Rubin	11 Thema Trainer	12 Thema Trainer	13 Thema Trainer
Drehungen aus der Lage am Boden (Bank/Bauch) Andreas Schmid	14 Thema Trainer	15 Tai-otoshi / Sasae-tsuri-komi-ashi Lukas Aggeler Andi Schröder	16 Thema Trainer	17 O-goshi Stefan Rubin	18 Thema Trainer	19 Thema Trainer	20 Thema Trainer
<i>Pfingstmontag</i>	21 Thema Trainer	22 Randori, Kondition & Kraft Lukas Aggeler Andi Schröder	23 Thema Trainer	24 Tsuru-komi-goshi Roger Hofer	25 Thema Trainer	26 AEM in Magden Turnier	27
Randori, Kondition & Kraft Andreas Schmid	28 Thema Trainer	29 Ippon-seoi-nage / Tsuru-komi-goshi André Wey David Germann	30 <i>Fronleichnam</i>	31			

Juni						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Hane-goshi (Brückentag =>Schlüssel) Roger Hofer	Thema Trainer	Thema Trainer
Hane-goshi André Wey	Thema Trainer	Randori, Kondition & Kraft André Wey David Germann	Thema Trainer	Judo aus der Bewegung Benjamin Wey	Thema Trainer	Thema Trainer
Randori, Kondition & Kraft André Wey	Thema Trainer	Drehungen aus der Lage am Boden (Bank/Bauch) Andi Schmid Hugo Kunz	Thema Trainer	Kampftaugliches Judo Benjamin Wey	Thema Trainer	Thema Trainer
Kansetsu-waza angewendet Roland Briner	Thema Trainer	Randori, Kondition & Kraft Andi Schmid Hugo Kunz	Thema Trainer	Judowürfe mit richtiger Vorbereitung Andi Schröder	Thema Trainer	Thema Trainer
Randori, Kondition & Kraft Roland Briner	Thema Trainer	Tokui-waza Benny W. Martina S.	Thema Trainer	Spielerisches Judo Andi Schröder	Kinderweekend Kerenzerberg	

Juli						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1 Kinderweekend, Kerenzerberg G-Turnier, Uster
2 1000er Stägeli 19:30 am Treppenstart alle	3 Thema Trainer	4 Randori, Kondition & Kraft Ausklangstraining Benny W. Martina S.	5 Thema Trainer	6 Grillieren in Hunzenschwil alle	7 Start in die Sommerpause Trainer	8 Sommerferien Trainer
9 Sommerfeiern	10 Sommerfeiern	11 Sommerfeiern	12 Sommerfeiern	13 Sommerfeiern	14 Sommerfeiern	15 Sommerfeiern
16 Sommerfeiern	17 Sommerfeiern	18 Sommerfeiern	19 Sommerfeiern	20 Sommerfeiern	21 Sommerfeiern	22 Sommerfeiern
23 Sommerfeiern	24 Sommerfeiern	25 Sommerfeiern	26 Sommerfeiern	27 Sommerfeiern	28 Sommerfeiern	29 Sommerfeiern
30 Sommerfeiern	31 Sommerfeiern					

Allgemeine Infos:

Semseterthemen: Montag: Koshi-waza
Mittwoch: Wurfpaare (Einzel, Kombinationen, Konter)
Freitag: Dan-Programme für die Schwarzgurte und die angehenden Schwarzgurte

Trainingszeiten: Mo /Fr: 20:00 - 21:30, für Erwachsene und Jugendliche (grundsätzlich ab 14a)
Mi: 19:15 - 20:30, für Kinder/Jugendliche die ein Zusatztraining besuchen möchten.

In den Weihnachtsferien bleibt das Dojo infolge Reinigungsarbeiten für ALLE geschlossen.

In den Randoritrainings wird in der Stand- und der Bodenlage gefightet. Speziell soll grossen Wert auf die Umsetzung und Anwendung aus der Bewegung gelegt werden. Uchi-komi, Yaku-soku-geiko, Kraft- und Konditionelemente sind dabei wichtige Bestandteile.

Die Randoritrainings können auch für Repetitionen aus den letztwöchigen Themen verwendet werden.