

Trainingsplanung Erwachsene Mo und Fr mit Kinderkampftraining Mi, 2. Semester 2018

| August | | | | | | |
|--|--------------------------|---|--------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | | 1 <i>Sommerferien</i> | 2 <i>Sommerferien</i> | 3 <i>Sommerferien</i> | 4 <i>Sommerferien</i> | 5 <i>Sommerferien</i> |
| 6 <i>Sommerferien</i> | 7 <i>Sommerferien</i> | 8 <i>Sommerferien</i> | 9 <i>Sommerferien</i> | 10 <i>Sommerferien</i> | 11 <i>Sommerferien</i> | 12 <i>Sommerferien</i> |
| 13 Einsteigertraining nach den Sommerferien Andreas Schmid | 14 Thema Trainer | 15 <i>Maria Himmelfahrt kein Training</i> | 16 Thema Trainer | 17 Einsteigertraining nach den Sommerferien André Wey | 18 50a-Jubiläum ALLE | 19 Thema Trainer |
| 20 Randoritraining Kondition und Kraft Andreas Schmid | 21 Thema Trainer | 22 O-soto-gari / Hiza-guruma André W. / Martina S. | 23 Thema Trainer | 24 O-goshi André Wey | 25 Thema Trainer | 26 Thema Trainer |
| 27 Sumi- / Hikomi-gaeshi (Kampfversionen) Lukas Aggeler | 28 Thema Trainer | 29 Randoritraining Kondition und Kraft André W. / Martina S. | 30 Thema Trainer | 31 Seoi-nage Basics Roli Briner | | |

| September | | | | | | |
|---|------------------|---|------------------|--|------------------|------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | | | | | Thema Trainer | Thema Trainer |
| Randoritraining Kondition und Kraft Lukas Aggeler | Thema Trainer | Uki-goshi / Tai-otoshi Benny W. / Romea R. | Thema Trainer | Seoi-nage Vertieft/weiterführend Roli Briner | Thema Trainer | Thema Trainer |
| Soto-makikomi (Schweinsrolle) André Wey | Thema Trainer | Randoritraining Kondition und Kraft Benny W. / Romea R. | Thema Trainer | Hane-goshi Basics Monika Osterwalder | Thema Trainer | Thema Trainer |
| Randoritraining Kondition und Kraft André Wey | Thema Trainer | O-uchi-gari / Ko-uchi-gari Andreas S. / David G. | Thema Trainer | Hane-goshi Vertieft/weiterführend Monika Osterwalder | Thema Trainer | Thema Trainer |
| Uki-waza / Yoko-otoshi (Kampfversionen) Roland Briner | Thema Trainer | Randoritraining Kondition und Kraft Andreas S. / David G. | Thema Trainer | Tsurikomi-goshi Basics Andreas Schmid | Thema Trainer | Thema Trainer |

| Oktober | | | | | | |
|---|------------------------|---|------------------------|---|------------------------|------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 1 Randoritraining Kondition und Kraft (Schulferien => Schlüssel) Roland Briner Trainer | 2 Thema Trainer | 3 <i>Herbstferien</i> | 4 Thema Trainer | 5 Tsurikomi-goshi Vertieft/weiterführend (Schulferien => Schlüssel) Andreas Schmid Trainer | 6 Thema Trainer | 7 Thema Trainer |
| 8 Ko-uchi-makikomi (Kampfversion) (Schulferien => Schlüssel) Fabienne Wey Trainer | 9 Thema Trainer | 10 <i>Herbstferien</i> | 11 Thema Trainer | 12 Tai-otoshi Basics (Schulferien => Schlüssel) Martina Schwendener Trainer | 13 Thema Trainer | 14 Thema Trainer |
| 15 Randoritraining Kondition und Kraft Fabienne Wey Trainer | 16 Thema Trainer | 17 O-goshi / Ippon-seoi-nage Lukas A. / Hugo K. Trainer | 18 Thema Trainer | 19 Tai-otoshi Vertieft/weiterführend Martina Schwendener Trainer | 20 Thema Trainer | 21 Thema Trainer |
| 22 Yoko-wakare (Kampfversion) Benny Wey Trainer | 23 Thema Trainer | 24 Randoritraining Kondition und Kraft Lukas A. / Hugo K. Trainer | 25 Thema Trainer | 26 Uchi-mata Basics Benjamin Wey Trainer | 27 Thema Trainer | 28 Thema Trainer |
| 29 Randoritraining Kondition und Kraft Benny Wey Trainer | 30 Thema Trainer | 31 Ko-soto-gari / Ko-soto-gake Fabienne W. / Sandra W. | | | | |

| November | | | | | | |
|--|----------------------------|--|----------------------------|--|----------------------------|----------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | | | 1 <i>Allerheiligen</i> | 2 Uchi-mata Vertieft/weiterführend Benjamin Wey | 3 Thema Trainer | 4 Thema Trainer |
| 5 Hane-makikomi (Kampfversion) Andreas Schmid | 6 Thema Trainer | 7 Randoritraining Kondition und Kraft Fabienne W. / Sandra W. | 8 Thema Trainer | 9 Harai-goshi Basics Bernhard Reingardt | 10 Thema Trainer | 11 Thema Trainer |
| 12 Randoritraining Kondition und Kraft Andreas Schmid | 13 Thema Trainer | 14 Tsuru-komi-goshi André W. / Martina S | 15 Thema Trainer | 16 Harai-goshi Vertieft/weiterführend Bernhard Reingardt | 17 Thema Trainer | 18 Thema Trainer |
| 19 Yoko-tomoe-nage (Kampfversion) Lukas Aggeler | 20 Thema Trainer | 21 Randoritraining Kondition und Kraft André W. / Martina S | 22 Thema Trainer | 23 O-guruma, Ashi-guruma Basics Roger Hofer | 24 Thema Trainer | 25 Thema Trainer |
| 26 Randoritraining Kondition und Kraft Lukas Aggeler | 27 Thema Trainer | 28 De-ashi-barai / Okuri-ashi-barai Benny W. / Romea R. | 29 Thema Trainer | 30 O-guruma, Ashi-guruma Vertieft/weiterführend Roger Hofer | | |

| Dezember | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | | | | | Thema ¹ | Thema ² |
| | | | | | Trainer | Trainer |
| Drehungen aus der Boden- bez. Bauchlage ³ | Thema ⁴ | Randoritraining Kondition und Kraft ⁵ | Thema ⁶ | Chlaushock ⁷ | Thema ⁸ | Thema ⁹ |
| André Wey | Trainer | Benny W. / Romea R. | Trainer | ALLE | Trainer | Trainer |
| Randoritraining Kondition und Kraft ¹⁰ | Thema ¹¹ | Harai-goshi ¹² | Thema ¹³ | Koshi-guruma ¹⁴ | Thema ¹⁵ | Thema ¹⁶ |
| André Wey | Trainer | Andreas S. / David G. | Trainer | Stefan Rubin | Trainer | Trainer |
| Ausklangstraining vor den Weihnachtsferien ¹⁷ | Thema ¹⁸ | Randoritraining Kondition und Kraft Ausklangstraining ¹⁹ | Thema ²⁰ | Ausklangstraining vor den Weihnachtsferien ²¹ | <i>Weihnachtsferien</i> ²² | <i>Weihnachtsferien</i> ²³ |
| Roland Briner | Trainer | Andreas S. / David G. | Trainer | Stefan Rubin | | |
| <i>Weihnachtsferien</i> ²⁴ | <i>Weihnachtsferien</i> ²⁵ | <i>Weihnachtsferien</i> ²⁶ | <i>Weihnachtsferien</i> ²⁷ | <i>Weihnachtsferien</i> ²⁸ | <i>Weihnachtsferien</i> ²⁹ | <i>Weihnachtsferien</i> ³⁰ |