

Trainingsplanung: Erwachsene 2. Semester 2020

August						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					Nationalfeiertag Sommerferien	1 Sommerferien
3 Sommerferien	4 Sommerferien	5 Sommerferien	6 Sommerferien	7 Sommerferien	8 Sommerferien	9 Sommerferien
10 Einsteigertraining nach den Sommerferien Samuel Wey & Lukas Scheutzger	11 Thema Trainer	12 Thema Trainer	13 Thema Trainer	14 Einsteigertraining nach den Sommerferien Roger Hofer	15 Thema Trainer	16 Thema Trainer
17 Kata-guruma Samuel Wey & Lukas Scheutzger	18 Thema Trainer	19 Thema Trainer	20 Thema Trainer	21 Judo aus der Bewegung Roger Hofer	22 Thema Trainer	23 Thema Trainer
24 Randori, Kondition und Kraft Samuel Wey & Lukas Scheutzger	25 Thema Trainer	26 Training ab 1.Kyu Katame no kata I (Osae-waza) Lukas Aggeler	27 Thema Trainer	28 Formen von Uchi-komi I Samuel Wey & Lukas Scheutzger	29 Thema Trainer	30 Thema Trainer
31 Ippon- / Morote- und Eri-seoi-nage Corinne Schmid						

September						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Thema Trainer	Thema Trainer	Thema Trainer	Formen von Uchi-komi II Samuel Wey & Lukas Scheutzger	Thema Trainer	Thema Trainer
Randori, Kondition und Kraft Corinne Schmid	Thema Trainer	Thema Trainer	Thema Trainer	Koshi-waza I Bernhard Reingardt	<i>Judow'end Kerenzerberg</i> Trainer	<i>Judow'end Kerenzerberg</i> Trainer
Drehungen aus der Bodenlage Andreas Schmid & Oliver Scheutzger	Thema Trainer	Thema Trainer	Thema Trainer	Koshi-waza II Bernhard Reingardt	Thema Trainer	Thema Trainer
Randori, Kondition und Kraft Andreas Schmid & Oliver Scheutzger	Thema Trainer	Thema Trainer	Thema Trainer	Bodentechniken I Roland Briner	Thema <i>Start Herbstferien</i> Trainer	Thema Trainer
Uki-otoshi <i>Dojo-Schlüssel</i> Roland Briner	Thema Trainer	Training ab 1.Kyu Katame no kata II <i>Dojo-Schlüssel</i> (Jime- und Kansetsu-waza) Andre Wey				

Oktober						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Thema Trainer	1 Bodentechniken II <i>Dojo-Schlüssel</i> Roland Briner	2 Thema Trainer	3 Thema Trainer
5 Randori, Kondition und Kraft <i>Dojo-Schlüssel</i> Roland Briner	6 Thema Trainer	7 Thema Trainer	8 Thema Trainer	9 Ashi-waza <i>Dojo-Schlüssel</i> André Wey	10 Thema Trainer	11 Thema Trainer
12 Sukui-nage / Tani-otoshi André Wey	13 Thema Trainer	14 Thema Trainer	15 Thema Trainer	16 Metzgete -> Anmeldung bei Martina Schwendener alle	17 Thema Trainer	18 KKT bei uns zu Gast 10:00 - 11:30
19 Randori, Kondition und Kraft André Wey	20 Thema Trainer	21 Thema Trainer	22 Thema Trainer	23 Te-waza I Andreas Schmid & Oliver Scheutzger	24 Thema Trainer	25 Thema Trainer
26 Tai-otoshi Lukas Aggeler	27 Thema Trainer	28 Training ab 1.Kyu Te-waza aus dem Gokyo Andreas Schmid	29 Thema Trainer	30 Te-waza II Andreas Schmid & Oliver Scheutzger	31 Thema Trainer	

November						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						Thema Trainer 1
Randori, Kondition und Kraft Lukas Aggeler 2	Thema Trainer 3	Thema Trainer 4	Thema Trainer 5	Tokui-waza Lukas Aggeler 6	Thema Trainer 7	Thema Trainer 8
Drill der Tokui-waza Nico Michel 9	Thema Trainer 10	Thema Trainer 11	Thema Trainer 12	Feinschliff: Kyu-Prüfungen Lukas Aggeler 13	Thema Trainer 14	Thema Trainer 15
Randori, Kondition und Kraft Nico Michel 16	Thema Trainer 17	Thema Trainer 18	Thema Trainer 19	Feinschliff: Kyu-Prüfungen Benjamin Wey & Romea Rimann 20	Kyu-Prüfungen TK und Kindertrainer 21	Thema Trainer 22
SV-Training Stefan Rubin 23	Thema Trainer 24	Training ab 1.Kyu Schlag- und Kicktechniken Basics Benjamin Wey 25	Thema Trainer 26	Befreiungen aus Osae-komi-waza Benjamin Wey & Romea Rimann 27	Thema Trainer 28	Thema Trainer 29
Randori, Kondition und Kraft Stefan Rubin 30						

Dezember						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Thema Trainer	Thema Trainer	Thema Trainer	Chlaushock alle	Thema Trainer	Thema Trainer
Drehungen aus der Bodenlage Corinne Schmid	Thema Trainer	Thema Trainer	Thema Trainer	Renraku-waza I Andreas Schmid & Oliver Scheutzger	Chlausturnier alle	Thema Trainer
Ausklangstraining Corinne Schmid	Thema Trainer	Training ab 1.Kyu Koshi-waza aus dem Gokyo Monika Osterwalder	Thema Trainer	Renraku-waza II Andreas Schmid & Oliver Scheutzger	<i>Schöne Weihnachtsferien</i>	<i>Weihnachtsferien</i>
<i>Weihnachtsferien</i>	<i>Weihnachtsferien</i>	<i>Weihnachtsferien</i>	<i>Weihnachtsferien</i>	<i>Weihnachtsferien</i>	<i>Weihnachtsferien</i>	<i>Weihnachtsferien</i>
<i>Weihnachtsferien</i>	<i>Weihnachtsferien</i>	<i>Weihnachtsferien</i>	<i>Weihnachtsferien</i>			