

Trainingsplanung | 1. Semester 2022 | Jugend und Erwachsene | 20:00 bis 21:30

KW	Tag	Datum	Trainingstyp	Leitung / Lead	Unterstützung	Thema	Infos / Bemerkungen
1	Mo.	03.01.2022					Weihnachtsferien
	Di.	04.01.2022					Weihnachtsferien
	Mi.	05.01.2022					Weihnachtsferien
	Do.	06.01.2022					Weihnachtsferien
	Fr.	07.01.2022					Weihnachtsferien
	Sa.	08.01.2022					Weihnachtsferien
	So.	09.01.2022					Weihnachtsferien
2	Mo.	10.01.2022	Kampftraining	André Wey	Alina Furter	Start ins neue Jahr	
	Di.	11.01.2022					
	Mi.	12.01.2022	BJJ-Judotraining	Mario Cindric			
	Do.	13.01.2022					
	Fr.	14.01.2022	Techniktraining	Andreas Schmid	Oliver Scheuzger	Ippon-seoi-nage I	
	Sa.	15.01.2022					
	So.	16.01.2022					Weihnachtsferien
3	Mo.	17.01.2022	Kampftraining	André Wey	Alina Furter	Randori, Kontition und Kraft	
	Di.	18.01.2022					
	Mi.	19.01.2022	Randoritraining	Samuel Wey			
	Do.	20.01.2022					
	Fr.	21.01.2022	Techniktraining	Andreas Schmid	Oliver Scheuzger	Ippon-seoi-nage II	
	Sa.	22.01.2022					
	So.	23.01.2022					
4	Mo.	24.01.2022	Kampftraining	Samuel Wey	Lukas Scheuzger	Tomoe-nage - angewendet	
	Di.	25.01.2022					
	Mi.	26.01.2022	Judo Fit	Monika Osterwalder			
	Do.	27.01.2022					
	Fr.	28.01.2022	Techniktraining	Samuel Wey	Lukas Scheuzger	Kata-guruma I	
	Sa.	29.01.2022					
	So.	30.01.2022					
5	Mo.	31.01.2022	Kampftraining	Samuel Wey	Lukas Scheuzger	Randori, Kontition und Kraft	Sportferien
	Di.	01.02.2022					Sportferien
	Mi.	02.02.2022	Randoritraining	Samuel Wey			Sportferien
	Do.	03.02.2022					Sportferien
	Fr.	04.02.2022	Techniktraining	Samuel Wey	Lukas Scheuzger	Kata-guruma II	Sportferien
	Sa.	05.02.2022					Sportferien
	So.	06.02.2022					Sportferien
6	Mo.	07.02.2022	Kampftraining	Benjamin Wey	Romea Rimann	Yoko-tomoe-nage - angewendet	Sportferien
	Di.	08.02.2022					Sportferien
	Mi.	09.02.2022	BJJ-Judotraining	Mario Cindric			Sportferien
	Do.	10.02.2022					Sportferien
	Fr.	11.02.2022	Techniktraining	Bernhard Reingardt		Uki-goshi / O-goshi	Sportferien
	Sa.	12.02.2022					Sportferien
	So.	13.02.2022					Sportferien

KW	Tag	Datum	Trainingstyp	Leitung / Lead	Unterstützung	Thema	Infos / Bemerkungen	
7	Mo.	14.02.2022	Kampftraining	Benjamin Wey	Romea Rimann	Randori, Kontition und Kraft		
	Di.	15.02.2022						
	Mi.	16.02.2022	Randoritraining	Samuel Wey				
	Do.	17.02.2022						
	Fr.	18.02.2022	Techniktraining	Benjamin Wey				
	Sa.	19.02.2022						
	So.	20.02.2022						
8	Mo.	21.02.2022	Kampftraining	Andreas Schmid	Oliver Scheuzger	Soto-makikomi - angewendet		
	Di.	22.02.2022						
	Mi.	23.02.2022	Judo Fit	Monika Osterwalder				
	Do.	24.02.2022						
	Fr.	25.02.2022	Techniktraining	Benjamin Wey	Romea Rimann		Uchi-mata I	
	Sa.	26.02.2022						
	So.	27.02.2022						
9	Mo.	28.02.2022	Cardio / HIIT-Training	Simon Wey				
	Di.	01.03.2022						
	Mi.	02.03.2022	Randoritraining	Samuel Wey				
	Do.	03.03.2022						
	Fr.	04.03.2022	Cardio / HIIT-Training	Simon Wey				
	Sa.	05.03.2022						
	So.	06.03.2022						
10	Mo.	07.03.2022	Kampftraining	Lukas Aggeler		Ura-nage - angewendet		
	Di.	08.03.2022						
	Mi.	09.03.2022	BJJ-Judotraining	Mario Cindric				
	Do.	10.03.2022						
	Fr.	11.03.2022	Techniktraining	Roland Briner	Enola Saddai		Tomoe-nage I	
	Sa.	12.03.2022						
	So.	13.03.2022					AEM Neues Datum am 12 Juni	
11	Mo.	14.03.2022	Kampftraining	Lukas Aggeler		Randori, Kontition und Kraft		
	Di.	15.03.2022						
	Mi.	16.03.2022	Mannschaftskampf Herren	TK / Coach				HEIMKAMPF!!
	Do.	17.03.2022						
	Fr.	18.03.2022	Techniktraining	Gastraining mit Fabienne Kocher (Olympiateilnehmerin 2021 in Tokio)				
	Sa.	19.03.2022						
	So.	20.03.2022						
12	Mo.	21.03.2022	Kampftraining	Roland Briner	Enola Saddai	Drill der Tokui-waza		
	Di.	22.03.2022						
	Mi.	23.03.2022	Randoritraining	Samuel Wey				
	Do.	24.03.2022						
	Fr.	25.03.2022	Techniktraining	Monika Osterwalder	Enola Saddai		Harai-goshi I	
	Sa.	26.03.2022					Skiweekend - Herren	
	So.	27.03.2022					Skiweekend - Herren Skiweekend - Herren Skiweekend - Herren	
13	Mo.	28.03.2022	Kampftraining	Roland Briner	Enola Saddai	Randori, Kontition und Kraft		
	Di.	29.03.2022						
	Mi.	30.03.2022	Judo Fit	Monika Osterwalder				
	Do.	31.03.2022						
	Fr.	01.04.2022	GV	Vorstand				
	Sa.	02.04.2022						
	So.	03.04.2022						

KW	Tag	Datum	Trainingstyp	Leitung / Lead	Unterstützung	Thema	Infos / Bemerkungen	
14	Mo.	04.04.2022	Kampftraining	André Wey	Alina Furter	Sumi-gaeshi / Hikomi-gaeshi - angewendet		
	Di.	05.04.2022						
	Mi.	06.04.2022	Mannschaftskampf Herren	TK / Coach				
	Do.	07.04.2022						
	Fr.	08.04.2022	Techniktraining	Monika Osterwalder	Enola Saddai			Harai-goshi II
	Sa.	09.04.2022						
15	Mo.	11.04.2022	Kampftraining	André Wey	Alina Furter	Randori, Kontition und Kraft	Frühlingsferien	
	Di.	12.04.2022						
	Mi.	13.04.2022	BJJ-Judotraining	Mario Cindric				
	Do.	14.04.2022						
	Fr.	15.04.2022						
	Sa.	16.04.2022						
16	Mo.	18.04.2022				Okuri-ashi-barai I	Frühlingsferien / Ostermontag	
	Di.	19.04.2022						
	Mi.	20.04.2022	Randoritraining	Samuel Wey				
	Do.	21.04.2022						
	Fr.	22.04.2022	Techniktraining	André Wey	Alina Furter			
	Sa.	23.04.2022	Mannschaftskampf Damen	TK / Coach				HEIMKAMPF!!
17	Mo.	25.04.2022	Kampftraining	Samuel Wey	Lukas Scheuzger	Randori, Kontition und Kraft		
	Di.	26.04.2022						
	Mi.	27.04.2022	Judo Fit	Monika Osterwalder				
	Do.	28.04.2022						
	Fr.	29.04.2022	Techniktraining	André Wey	Alina Furter			Okuri-ashi-barai II
	Sa.	30.04.2022						
18	Mo.	02.05.2022	Kampftraining	Benjamin Wey	Romea Rimann	Drehungen aus der Bodenlage	Anmeldeschluss Kyuprüfung	
	Di.	03.05.2022						
	Mi.	04.05.2022	Mannschaftskampf Herren	TK / Coach				
	Do.	05.05.2022						
	Fr.	06.05.2022	Aikidotraining für Judokas	Uli Bird				
	Sa.	07.05.2022						
19	Mo.	09.05.2022	Kampftraining	Benjamin Wey	Romea Rimann	Randori, Kontition und Kraft		
	Di.	10.05.2022						
	Mi.	11.05.2022	BJJ-Judotraining	Mario Cindric				
	Do.	12.05.2022						
	Fr.	13.05.2022	Techniktraining	Lukas Aggeler				Sasae-tsuri-komi-ashi II
	Sa.	14.05.2022						
20	Mo.	16.05.2022	Kampftraining	Andreas Schmid	Oliver Scheuzger	Ko-uchi-makikomi - angewendet		
	Di.	17.05.2022						
	Mi.	18.05.2022	Randoritraining	Samuel Wey				
	Do.	19.05.2022						
	Fr.	20.05.2022	Techniktraining	Fabienne Wey				Tani-otoshi I
	Sa.	21.05.2022	Kyu-Prüfungen	TK				Programm folgt
So.	22.05.2022							

KW	Tag	Datum	Trainingstyp	Leitung / Lead	Unterstützung	Thema	Infos / Bemerkungen	
21	Mo.	23.05.2022	Kampftraining	Andreas Schmid	Oliver Scheuzger	Randori, Kontition und Kraft	Auffahrt Brücke nach Auffahrt	
	Di.	24.05.2022						
	Mi.	25.05.2022	Judo Fit	Monika Osterwalder				
	Do.	26.05.2022						
	Fr.	27.05.2022	Techniktraining	Fabienne Wey				Tani-otoshi II
	Sa.	28.05.2022						
	So.	29.05.2022						
22	Mo.	30.05.2022	Kampftraining	Lukas Aggeler		Übergang Stand-Bodenlage		
	Di.	31.05.2022						
	Mi.	01.06.2022	Randoritraining	Samuel Wey				
	Do.	02.06.2022						
	Fr.	03.06.2022	Techniktraining	Andreas Schmid	Oliver Scheuzger			Ura-nage I
	Sa.	04.06.2022						
	So.	05.06.2022						
23	Mo.	06.06.2022				Übergang Stand-Bodenlage	Pfingstmontag	
	Di.	07.06.2022						
	Mi.	08.06.2022	BJJ-Judotraining	Mario Cindric				
	Do.	09.06.2022						
	Fr.	10.06.2022	Techniktraining	Andreas Schmid	Oliver Scheuzger			Ura-nage II
	Sa.	11.06.2022						
	So.	12.06.2022						
24	Mo.	13.06.2022	Kampftraining	Roland Briner	Enola Saddai	Finten / Actio -> Reactio	Fronleichnam Weekend Kerenzerberg - Kinder Weekend Kerenzerberg - Kinder Weekend Kerenzerberg - Kinder	
	Di.	14.06.2022						
	Mi.	15.06.2022	Randoritraining	Samuel Wey				
	Do.	16.06.2022						
	Fr.	17.06.2022	Techniktraining	Benjamin Wey	Romea Rimann			Ko-uchi-maikomi I
	Sa.	18.06.2022						
	So.	19.06.2022						
25	Mo.	20.06.2022	Kampftraining	Roland Briner	Enola Saddai	Randori, Kontition und Kraft		
	Di.	21.06.2022						
	Mi.	22.06.2022	Mannschaftskampf Herren	TK / Coach				
	Do.	23.06.2022						
	Fr.	24.06.2022	Techniktraining	Benjamin Wey	Romea Rimann			Ko-uchi-maikomi II
	Sa.	25.06.2022						
	So.	26.06.2022						
26	Mo.	27.06.2022		Benjamin Wey		1000er Stägeli	18:30 Treffpunkt Dojo	
	Di.	28.06.2022						
	Mi.	29.06.2022	Judo Fit	Monika Osterwalder				
	Do.	30.06.2022						
	Fr.	01.07.2022	Grillieren bei den Rubins in Hunzenschwil					
	Sa.	02.07.2022						
	So.	03.07.2022						
27	Mo.	04.07.2022					Sommerferien Sommerferien Sommerferien Sommerferien Sommerferien Sommerferien Sommerferien	
	Di.	05.07.2022						
	Mi.	06.07.2022						
	Do.	07.07.2022						
	Fr.	08.07.2022						
	Sa.	09.07.2022						
	So.	10.07.2022						