

Trainingsplanung | 2. Semester 2022 | Jugend und Erwachsene | 20:00 bis 21:30

KW	Tag	Datum	Trainingstyp	Leitung / Lead	Unterstützung	Thema	Infos / Bemerkungen
32	Mo.	08.08.2022	Kampftraining	Alina Fürter	André Wey	Einsteigertraining nach der Sommerpause	Semesterstart!
	Di.	09.08.2022					
	Mi.	10.08.2022	Randoritraining	Samuel Wey			
	Do.	11.08.2022					
	Fr.	12.08.2022	Techniktraining	Andreas Schmid	Oliver Scheuzger	Einsteigertraining nach der Sommerpause / Ko-uchi-gari I	
	Sa.	13.08.2022					
So.	14.08.2022						
33	Mo.	15.08.2022	Kampftraining	Alina Fürter	André Wey	Randori, Kontition und Kraft	Maria Himmelfahrt
	Di.	16.08.2022					
	Mi.	17.08.2022	BJJ-Judotraining	Mario Cindric			
	Do.	18.08.2022					
	Fr.	19.08.2022	Techniktraining	Andreas Schmid	Oliver Scheuzger	Ko-uchi-gari II	
	Sa.	20.08.2022					
So.	21.08.2022						
34	Mo.	22.08.2022	Kampftraining	Lukas Scheuzger	Samuel Wey	Ude-hishigi-juji-gatame	
	Di.	23.08.2022					
	Mi.	24.08.2022	Randoritraining	Samuel Wey			
	Do.	25.08.2022					
	Fr.	26.08.2022	Techniktraining	Samuel Wey	Lukas Scheuzger	Uchi-mata I	
	Sa.	27.08.2022					
So.	28.08.2022						
35	Mo.	29.08.2022	Kampftraining	Lukas Scheuzger	Samuel Wey	Randori, Kontition und Kraft	
	Di.	30.08.2022					
	Mi.	31.08.2022	Judo Fit	Monika Osterwalder			
	Do.	01.09.2022					
	Fr.	02.09.2022	Techniktraining	Samuel Wey	Lukas Scheuzger	Uchi-mata II	
	Sa.	03.09.2022	Mannschaftskampf Damen	TK / Coach			
So.	04.09.2022						
36	Mo.	05.09.2022	Kampftraining	Romea Rimann	Benjamin Wey	Ude-hishigi-sankaku-gatame	
	Di.	06.09.2022					
	Mi.	07.09.2022	Mannschaftskampf Herren	TK / Coach			
	Do.	08.09.2022					
	Fr.	09.09.2022	Techniktraining	Bernhard Reingardt		Ippon-, Morote- und Eri-seoi-nage I	
	Sa.	10.09.2022					
So.	11.09.2022						
37	Mo.	12.09.2022	Kampftraining	Romea Rimann	Benjamin Wey	Randori, Kontition und Kraft	
	Di.	13.09.2022					
	Mi.	14.09.2022	BJJ-Judotraining	Mario Cindric			
	Do.	15.09.2022					
	Fr.	16.09.2022	Techniktraining	Bernhard Reingardt		Ippon-, Morote- und Eri-seoi-nage II	
	Sa.	17.09.2022					
So.	18.09.2022						

KW	Tag	Datum	Trainingstyp	Leitung / Lead	Unterstützung	Thema	Infos / Bemerkungen	
38	Mo.	19.09.2022	Kampftraining	Oliver Scheuzger	Andreas Schmid	Drehungen aus der Bodenlage		
	Di.	20.09.2022						
	Mi.	21.09.2022	Judo Fit	Monika Osterwalder				
	Do.	22.09.2022						
	Fr.	23.09.2022	Techniktraining	Romea Rimann	Benjamin Wey			Okuri-ashi-barai I
	Sa.	24.09.2022						
39	Mo.	26.09.2022	Kampftraining	Oliver Scheuzger	Andreas Schmid	Randori, Kontition und Kraft	HEIMKAMPF!!	
	Di.	27.09.2022						
	Mi.	28.09.2022	Mannschaftskampf Herren	TK / Coach				
	Do.	29.09.2022						
	Fr.	30.09.2022	Techniktraining	Romea Rimann	Benjamin Wey			Okuri-ashi-barai II
	Sa.	01.10.2022	Mannschaftskampf Damen	TK / Coach				
40	Mo.	03.10.2022	Kampftraining	Lukas Aggeler		Ude-hishigi-ude-gatame	Herbstferien	
	Di.	04.10.2022						
	Mi.	05.10.2022	Randoritraining	Samuel Wey				
	Do.	06.10.2022						
	Fr.	07.10.2022	Metzgete / Herbstevent	TK / Martina Schwendener				
	Sa.	08.10.2022						
41	Mo.	10.10.2022	Kampftraining	Lukas Aggeler		Randori, Kontition und Kraft	Herbstferien	
	Di.	11.10.2022						
	Mi.	12.10.2022	BJJ-Judotraining	Mario Cindric				
	Do.	13.10.2022						
	Fr.	14.10.2022	Techniktraining	Lukas Aggeler				
	Sa.	15.10.2022						
42	Mo.	17.10.2022	Kampftraining	Roland Briner		Ude-hishigi-hara-gatame und Ude-hishigi-waki-gatame	Herbstferien	
	Di.	18.10.2022						
	Mi.	19.10.2022	Randoritraining	Samuel Wey				
	Do.	20.10.2022						
	Fr.	21.10.2022	Techniktraining	Monika Osterwalder				
	Sa.	22.10.2022	Mannschaftskampf Damen	TK / Coach				
43	Mo.	24.10.2022	Kampftraining	Roland Briner		Randori, Kontition und Kraft	Anmeldeschluss Kyu-Prüfung	
	Di.	25.10.2022						
	Mi.	26.10.2022	Judo Fit	Monika Osterwalder				
	Do.	27.10.2022						
	Fr.	28.10.2022	Techniktraining	Monika Osterwalder				
	Sa.	29.10.2022						
44	Mo.	31.10.2022	Kampftraining	Alina Furter	André Wey	Ude-garami	Allerheiligen	
	Di.	01.11.2022						
	Mi.	02.11.2022	Randoritraining	Samuel Wey				
	Do.	03.11.2022						
	Fr.	04.11.2022	Techniktraining	Roland Briner				
	Sa.	05.11.2022						

KW	Tag	Datum	Trainingstyp	Leitung / Lead	Unterstützung	Thema	Infos / Bemerkungen
45	Mo.	07.11.2022	Kampftraining	Alina Furter	André Wey	Randori, Kontition und Kraft	
	Di.	08.11.2022					
	Mi.	09.11.2022	BJJ-Judotraining	Mario Cindric			
	Do.	10.11.2022					
	Fr.	11.11.2022	Techniktraining	Roland Briner		Erste Gruppe: Nage-no-kata II / auf Kyu-Prüfung üben	
	Sa. So.	12.11.2022 13.11.2022					
46	Mo.	14.11.2022	Kampftraining	Lukas Scheuzger	Samuel Wey	Drill der Tokui-waza	
	Di.	15.11.2022					
	Mi.	16.11.2022	Randoritraining	Samuel Wey			
	Do.	17.11.2022					
	Fr.	18.11.2022	Techniktraining	André Wey	Alina Furter	Zweite Gruppe: Nage-no-kata I / auf Kyu-Prüfung üben	
	Sa. So.	19.11.2022 20.11.2022	Kyu-Prüfungen	TK			Programm folgt
47	Mo.	21.11.2022	Kampftraining	Lukas Scheuzger	Samuel Wey	Randori, Kontition und Kraft	
	Di.	22.11.2022					
	Mi.	23.11.2022	Randoritraining	Samuel Wey			
	Do.	24.11.2022					
	Fr.	25.11.2022	Techniktraining	André Wey	Alina Furter	Dritte Gruppe: Nage-no-kata	
	Sa. So.	26.11.2022 27.11.2022					SEM, Lausanne SEM, Lausanne
48	Mo.	28.11.2022	Kampftraining	Romea Rimann	Benjamin Wey	Übergang Stand-Bodenlage	
	Di.	29.11.2022					
	Mi.	30.11.2022	Judo Fit	Monika Osterwalder			
	Do.	01.12.2022					
	Fr.	02.12.2022	Chlaushock				
	Sa. So.	03.12.2022 04.12.2022					
49	Mo.	05.12.2022	Kampftraining	Romea Rimann	Benjamin Wey	Randori, Kontition und Kraft	
	Di.	06.12.2022					
	Mi.	07.12.2022	Randoritraining	Samuel Wey			
	Do.	08.12.2022					
	Fr.	09.12.2022	Techniktraining	Andreas Schmid	Oliver Scheuzger	Vierte Gruppe: Nage-no-kata	
	Sa. So.	10.12.2022 11.12.2022	Chlausturnier				
50	Mo.	12.12.2022	Kampftraining	Oliver Scheuzger	Andreas Schmid	Ude-hishigi-ashi-gatame	
	Di.	13.12.2022					
	Mi.	14.12.2022	BJJ-Judotraining	Mario Cindric			
	Do.	15.12.2022					
	Fr.	16.12.2022	Techniktraining	Benjamin Wey	Romea Rimann	Fünfte Gruppe: Nage-no-kata	
	Sa. So.	17.12.2022 18.12.2022					
51	Mo.	19.12.2022	Kampftraining	Oliver Scheuzger	Andreas Schmid	Randori, Kontition und Kraft / Abschlusstraining	
	Di.	20.12.2022					
	Mi.	21.12.2022	Judo Fit	Monika Osterwalder			
	Do.	22.12.2022					
	Fr.	23.12.2022	Techniktraining	Romea Rimann	Benjamin Wey	Tai-sabaki / Abschlusstraining	
	Sa. So.	24.12.2022 25.12.2022					=> Trainingsstart am 09.01.2023 !