



Trainingsplan 1. Semester 2012

Donnerstag 19.30 - 21.00 Uhr

Datum	Trainer	Thema	Bemerkung
12.01.2012	Torsten	Kontaktangriffe	erstes offizielles Do Training
19.01.2012	Edi	Karate/Atemi	Torsten in Vietnam
26.01.2012	Milena	Kata, Stand	Torsten in Vietnam
02.02.2012	Torsten	Basistechniken, Hebel	
09.02.2012	Torsten	Kyusho	
16.02.2012	Morris	Würfe/Judo	Torsten in Vietnam
23.02.2012	Milena	Kontrolltechniken am Boden	Torsten in Vietnam
01.03.2012	Edi	Schusswaffen	Torsten in Vietnam
08.03.2012	Markus/Herbie	Würgen	Torsten in Vietnam
15.03.2012	Edi	Faustschläge	Torsten in Vietnam
22.03.2012	Torsten	DUO, Randoriformen	
29.03.2012	Milena	Kata, Boden	Torsten in China
05.04.2012	Edi	Verteidigung gegen Hieb Waffen	Torsten in China
12.04.2012	Torsten	Kontaktangriffe	???
19.04.2012	Morris/Rolf	Judo Bodentechniken	???
26.04.2012	Milena	Haar/Kragen	???
03.05.2012	Torsten	Schwitzkasten	???
10.05.2012	Torsten	Fusstritte	???
17.05.2012	Torsten	Strassen SV	
24.05.2012	Torsten	Verteidigung in Unterzahl	
31.05.2012	Edi	Prüfungsvorbereitung	
07.06.2012	Milena	Tokoi waza	
14.06.2012	Torsten	Verteidigung am Boden	
21.06.2012	Torsten	Verteidigung gegen Messer	
28.06.2012	Torsten	Spass mit Bewegungsformen	

09. Juni 2012 Kyu-Prüfungen