



Trainingsplan 2011



Oktober - Dezember

Herbstferien 17.10. - 28.10.11 / Weihnachtsferien 23.12. - 02.01.2011

Datum	Vorschulgruppe	Gruppe I	Gruppe II/III	Bemerkungen
Mo 26.09.		JuJutsu-Test	JuJutsu-Test	Krafttest/Coopertest
Do 29.09.		JuJutsu-Test	JuJutsu-Test	Krafttest/Coopertest
Sa 01.10.	Mit Ball und Reifen.	<i>Vereinslehrgang ab 5. Kyu</i>	<i>Vereinslehrgang ab 5. Kyu</i>	
Mo 03.10.		Tag der Deutschen Einheit		
Do 06.10.		Block C	Block C	
Sa 08.10.	Auf der Ritterburg.	<i>Vereinslehrgang ab 5. Kyu</i>	<i>Vereinslehrgang ab 5. Kyu</i>	
Mo 10.10.		Block A	Block A	
Do 13.10.		Block A	Block A	
Sa 15.10.	Auf der Ritterburg.			
Mo 17.10.		Sandsacktraining	Sandsacktraining	
Do 20.10.		Sandsacktraining	Sandsacktraining	
Sa 22.10.	Auf der Matte.			
Mo 24.10.		Sandsacktraining	Sandsacktraining	
Do 27.10.		Sandsacktraining	Sandsacktraining	
Sa 29.10.	Auf der Matte.			
Mo 31.10.		Block B	Block B	
Do 03.11.		Block B	Block B	
Sa 05.11.	Mit Ball und Reifen.			
Mo 07.11.		Block C	Block C	
Do 10.11.		Block C	Block C	
Sa 12.11.	Mit Ball und Reifen.			
Mo 14.11.		Block A	Block A	
Do 17.11.		Block A	Block A	
Sa 19.11.	Spiele			
Mo 21.11.		Block B	Block B	
Do 24.11.		Block B	Block B	
Sa 26.11.	Klettern im XXL	Klettern im XXL	Klettern im XXL	Klettern im XXL
Mo 28.11.		Block C	Block C	
Do 01.12.		Block C	Block C	
Sa 03.12.	Die roten Piraten.			
Mo 05.12.		Block A	Block A	
Do 08.12.		Block A	Block A	
Sa 10.12.	Weihnachtsfeier	Weihnachtsfeier	Weihnachtsfeier	Weihnachtsfeier
Mo 12.12.		Block B	Block B	
Do 15.12.		Block B	Block B	
Sa 17.12.	Die roten Piraten.			
Mo 19.12.		Block A	Block A	
Do 22.12.		Block A	Block A	
Mo 02.01.		Block B	Block B	
Do 05.01.		Block B	Block B	
Sa 07.01.	Auf der Matte.			
Mo 09.01.		Block C	Block C	
Do 12.01.		Block C	Block C	
Sa 14.01.	Auf der Matte.			

Block A = Bewegungsformen (Sabaki) - Falltechniken (Ukemi) - Komplexaufgaben - Bodentechniken (Ne-waza)

Block B = Abwehrtechniken - Atemtechniken - Würge-/ Nervendrucktechniken - Sicherungstechniken - Hebeltechniken - Wurftechniken

Block C = Stockabwehr /-anwendung - Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen - Weiterführungstechniken - Gegentechniken - Freie Selbstverteidigung - Freie Anwendungsformen - Freie Darstellung / Kata