

Mai		Juni		Trainingsthema	
1. So		1. Mi		KW 18	Griffbefreiung hart und weich mit Folgeangriffen/ Verhalten / Deeskaliert
2. Mo	18	2. Do			
3. Di	<b>Berni</b>	3. Fr	<b>Berni</b>	KW 19	Unterarmwürger, Doppelnelson, Guillotine, Schwitzkasten
4. Mi		4. Sa			
5. Do		5. So		KW 20	Fallschule - wegtreten / Tritt zum Kopf / Stampfritte
6. Fr	<b>Marc/Markus</b>	6. Mo	23		
7. Sa		7. Di	<b>Berni</b>	KW 21	Bodentechniken - bei Schlägen und Würgen in Mount und Guardposition
8. So		8. Mi			
9. Mo	19	9. Do		KW 22	Verteidigung gegen Stockangriffe
10. Di	<b>Markus</b>	10. Fr	<b>Marc/Markus</b>		
11. Mi		11. Sa		KW 23	Verteidigung gegen dynamische Messerangriffe
12. Do		12. So			
13. Fr	<b>Marc/Markus</b>	13. Mo	24	KW 24	Verteidigung gegen Messerangriff / Bedrohung am Boden
14. Sa		14. Di	<b>Berni</b>		
15. So		15. Mi		KW 25	Innenabwehr und Konter vorbereitet
16. Mo	20	16. Do			
17. Di	<b>Berni</b>	17. Fr	<b>Marc/Markus</b>	KW 26	Szenarienwoche / Mugging
18. Mi		18. Sa			
19. Do		19. So			
20. Fr	<b>Berni</b>	20. Mo	25		
21. Sa		21. Di	<b>Markus</b>		
22. So		22. Mi			
23. Mo	21	23. Do			
24. Di	<b>Berni</b>	24. Fr	<b>Berni</b>		
25. Mi		25. Sa			
26. Do		26. So			
27. Fr	<b>kein Training</b>	27. Mo	26		
28. Sa		28. Di	<b>Berni</b>		
29. So		29. Mi			
30. Mo	22	30. Do			
31. Di	<b>Berni</b>				