

Oktober	November	Trainingsthema
1 So	1 Mi	KW 40 Schlag Tritt Kombis Leicht und Körpersparring
2 Mo ⁴⁰	2 Do	
3 Di Feiertag	3 Fr Finja/ Berni	KW 41 Fallen – Befreiung aus Backmount – Mount – Guard Schläge – würgen – Rverfassen
4 Mi	4 Sa	
5 Do	5 So	KW 42 gerade Schläge, Schwinger, Handkante, Hammerfaust Pos. wechseln – 5s Kämpfe / Handschuhe / Helm
6 Fr Finja/Berni	6 Mo ⁴⁵	
7 Sa	7 Di Markus	KW 43 Szenarietriaining der letzten Wochen Di: Techniken wdh. Fr. Gruppenmugging / Szenarien
8 So	8 Mi	
9 Mo ⁴¹	9 Do	KW 44 Bodenkampf – takedown – Positionen einnehmen – Halten – befreien – spielerisches kämpfen
10 Di Markus	10 Fr Max/Berni	
11 Mi	11 Sa	KW 45 Messerbedrohung – bis zur Entwaffnung oder Flucht
12 Do	12 So	
13 Fr Finja/Marc/Markus	13 Mo ⁴⁶	KW 46 Schlag Tritt Kombis
14 Sa	14 Di Daniel	
15 So	15 Mi	KW 47 Schlagabwehr – Konter mit Fixierung Arm Klamotte und # Schläge oder Direktkonter und weitere Aktionen
16 Mo ⁴²	16 Do	
17 Di Daniel	17 Fr Finja/Marc	KW 48 Trittabwehr und Verteidigung bei Kombinationen und Einzelaktionen (Hand & Fuß)
18 Mi	18 Sa	
19 Do	19 So	
20 Fr Marc/Berni	20 Mo ⁴⁷	
21 Sa	21 Di Berni	
22 So	22 Mi	
23 Mo ⁴³	23 Do	
24 Di Berni	24 Fr Finja/Max/Markus	
25 Mi	25 Sa	
26 Do	26 So	
27 Fr Finja/Berni/Markus	27 Mo ⁴⁸	
28 Sa	28 Di Markus	
29 So	29 Mi	
30 Mo ⁴⁴	30 Do	
31 Di Berni		