

Februar				März				April				Trainingsthema	
1	Do		5	1	Fr	Max/Marc		1	Mo	Feiertag	14	KW 6	360° Abwehr mit Konter / Flucht
2	Fr	Max/Marc/Markus		2	Sa			2	Di	Marc		KW 7	Vert. Gegen Messerbedrohung stehend
3	Sa			3	So			3	Mi			KW 8	Vert. Gegen Messerbedrohung und dynamischer Messerangriff am Boden
4	So			4	Mo		10	4	Do			KW 9	Messerabwehr dynamisch
5	Mo		6	5	Di	Markus		5	Fr	Markus/Finja		KW 10	Fokus Waffe sichern über Fixierung / Entwaffnung
6	Di	Markus		6	Mi			6	Sa			KW 11	Szenarienwoche
7	Mi			7	Do			7	So			KW 12	Vert. Gegen mehrer Angreifer Stehend & Boden
8	Do			8	Fr	Finja/Berni		8	Mo		15	KW 13	Fallschule / Tritte / Tritte zum Kopf
9	Fr	Finja/Marc		9	Sa			9	Di	Berni		KW 14	Aufstehen nach Bodenaktion vorne / hinten
10	Sa			10	So			10	Mi			KW 15	Pistolenabwehr
11	So			11	Mo		11	11	Do			KW 16	Stockabwehr – ohne Stock / Stock geg. Stock oder andere Waffen / Gegenstände
12	Mo		7	12	Di	Daniel		12	Fr	Finja/Marc/Markus		KW 17	Szenarienwoche
13	Di	Berni		13	Mi			13	Sa			KW 18	Abwehr von Schlägen u. Tritten intuitiv u. Vorbereitet und Konter oder Folgeangriffe
14	Mi			14	Do			14	So			KW 19	Schlag-und Trittkombi (sportlich)
15	Do			15	Fr	Max/Marc/Markus		15	Mo		16	KW 20	Leichtsparring
16	Fr	Max/Berni		16	Sa			16	Di	Daniel		KW 21	Nothilfe
17	Sa			17	So			17	Mi				
18	So			18	Mo		12	18	Do				
19	Mo		8	19	Di	Berni		19	Fr	Max/Berni			
20	Di	Markus		20	Mi			20	Sa				
21	Mi			21	Do			21	So				
22	Do			22	Fr	Marc/Berni		22	Mo		17		
23	Fr	Max/Berni		23	Sa			23	Di	Markus			
24	Sa			24	So			24	Mi				
25	So			25	Mo		13	25	Do				
26	Mo		9	26	Di	Berni		26	Fr	Marc/Berni			
27	Di	Daniel		27	Mi			27	Sa				
28	Mi			28	Do			28	So				
29	Do			29	Fr	Feiertag		29	Mo		18		
				30	Sa			30	Di	Berni			
				31	So								

Marc 55
Finja 15

Marc 130
Finja 0
Max 30

Marc 65
Finja 30
Max 20