

September		Oktober		Trainingsthema
1 So		1 Di	Berni	KW 36 Schlag Tritt Kombis Leicht und Körpersparring
2 Mo	36	2 Mi		
3 Di	Berni	3 Do		KW 37 Fallen – Rollen vorne/hinten – aus dem Stand und Bodenlage – seitlich mit aufstehen asap
4 Mi		4 Fr	kein Training	
5 Do		5 Sa		KW 38 Innenabwehr / Frontkickabwehr In Verbindung mit Griffbefreiung / Abstand nicht gehalten
6 Fr	Marc/Markus	6 So		
7 Sa		7 Mo	41	KW 39 offensive Kombinationen
8 So		8 Di	Markus	
9 Mo	37	9 Mi		KW 40 Einsatz von Fixierungen aus verschiedenen Positionen.
10 Di	Berni	10 Do		
11 Mi		11 Fr	Celine/Berni	KW 41 Messerbedrohung – bis zur Entwaffnung oder Flucht
12 Do		12 Sa		
13 Fr	Finja/Marc	13 So		KW 42 Szenarietraining der letzten 5 Wochen
14 Sa		14 Mo	42	
15 So		15 Di	Daniel	KW 43 Trittabwehr
16 Mo	38	16 Mi		
17 Di	Daniel	17 Do		KW 44 Schlagabwehr – unvorbereitete Situation Konter möglich ? Folgeangriff des Angreifers
18 Mi		18 Fr	Finja/Marc	
19 Do		19 Sa		
20 Fr	Max/Marc	20 So		
21 Sa		21 Mo	43	
22 So		22 Di	Markus	
23 Mo	39	23 Mi		
24 Di	Markus	24 Do		
25 Mi		25 Fr	Finja/Marc	
26 Do		26 Sa		
27 Fr	Finja/Berni	27 So		
28 Sa		28 Mo	44	
29 So		29 Di	Berni	
30 Mo	40	30 Mi		
		31 Do		