

Mai			Juni			Trainingsthema		
1	Fr		1	Mo		23	KW 19	Schwitzkasten – Unterarmwürger – Guillotine Doppelnelson
2	Sa		2	Di	Berni			
3	So		3	Mi			KW 20	Transporttechniken/Hebeltechniken
4	Mo	19	4	Do				
5	Di	Marc	5	Fr	Max/Marc		KW 21	Stockabwehr empty hands-Stock geg. Stock
6	Mi		6	Sa				
7	Do		7	So			KW 22	Einsatz von Alltagsgegenständen Schirm-Spray-Schlüsselbund- etc.
8	Fr	Victoria/Berni	8	Mo		24		
9	Sa		9	Di	Markus		KW 23	Bodenkampf vert. Gegen Würgeangriffe Mount/Guard/Side/Sherpe
10	So		10	Mi				
11	Mo	20	11	Do			KW 24	Mugging
12	Di	Berni	12	Fr	Celine/Berni			
13	Mi		13	Sa			KW 25	1. Person schubst mit Händen gegen die Brust, gefolgt von einem Angriff zum Kopf/Körper
14	Do		14	So				
15	Fr	Celine/Sarah/Markus	15	Mo		25	KW 26	2. Schwinger zum Kopf - unvorbereitet / vorbereitet und Folgeaktionen
16	Sa		16	Di	Marc			
17	So		17	Mi			KW 27	3. einhändiges Greifen der Kleidung von vorne gefolgt von eim Schlag zum Kopf
18	Mo	21	18	Do				
19	Di	Marc	19	Fr	Finja/Victoria/Markus			
20	Mi		20	Sa				
21	Do		21	So				
22	Fr	Celine/Max/Markus	22	Mo		26		
23	Sa		23	Di	Markus			
24	So		24	Mi				
25	Mo	22	25	Do				
26	Di	Marc	26	Fr	Sarah/Marc			
27	Mi		27	Sa				
28	Do		28	So				
29	Fr	Sarah/Berni	29	Mo		27		Ab KW 25- häufigste Angriffsformen Top 10 Angriffe
30	Sa		30	Di	Berni			
31	So							