

September			Oktober		Trainingsthema
1	Di	Berni 36	1	Do	KW36 klassisches Boxen – Focus Pads – leichtsparring Kombinationen ausarbeiten – Beinarbeit
2	Mi		2	Fr	
3	Do		3	Sa	KW 37 Vert. Gegen Würgeangriffen
4	Fr	Finja/Markus	4	So	
5	Sa		5	Mo	KW 38 Nahkampftechniken –Befreiung aus der Nahdistanz Kontern aus Bedrängnis/Doppeckung/geduckt/Clinch
6	So		6	Di	
7	Mo	37	7	Mi	KW 39 Focus Tritttechniken in Verbindung mit Schlagtechniken
8	Di	Markus	8	Do	
9	Mi		9	Fr	KW 40 vert. Gegen mehrere Angreifer (2/3 Personen) freier Raum / gehalten
10	Do		10	Sa	
11	Fr	Sarah/Marc	11	So	KW 41 Schlag-Tritt Kombi
12	Sa		12	Mo	
13	So		13	Di	KW 42 Messerbedrohung – bis zur Entwaffnung oder Flucht alle Positionen
14	Mo	38	14	Mi	
15	Di	Marc	15	Do	KW 43 offensive Kombinationen Gegner Kontrollieren und schädigen
16	Mi		16	Fr	
17	Do		17	Sa	KW 44 Schlagabwehr /Trittabwehr – versch.Vorbereitungspos. Konter möglich ? Folgeangriff des Angreifers
18	Fr	Viktoria/Berni	18	So	
19	Sa		19	Mo	
20	So		20	Di	
21	Mo	39	21	Mi	
22	Di	Berni	22	Do	
23	Mi		23	Fr	
24	Do		24	Sa	
25	Fr	Sarah/Viktoria / Berni	25	So	
26	Sa		26	Mo	
27	So		27	Di	
28	Mo	40	28	Mi	
29	Di	Markus	29	Do	
30	Mi		30	Fr	
			31	Sa	