November				Dezember				Trainingsthema	
So	1			Di	1	**Berni**		**KW 45**	Fallschule und Hocharbeiten vorne hinten seitlich
Mo	2		45	Mi	2				
Di	3	**Markus**		Do	3			**KW 46**	Verteidigung am Boden – Focus Schläge aus der Guard
Mi	4			Fr	4	**Sarah/Viktoria/Markus**			Mount – Sidemount verteidigen und hocharbeiten
Do	5			Sa	5			**KW 47**	Nothilfe – als Dritte Person eingreifen
Fr	6	**Julissa/Marc**		So	6				Verhalten/Möglichkeiten/Deeskalation/ Eskalation
Sa	7			Mo	7		50	**KW 48**	Würgen am Boden – Verteidigung aus der Rückenlage
So	8			Di	8	**Berni**			Angreifer in Mount/Guard/Backmount
Mo	9		46	Mi	9			**KW 49**	Vorbereitung auf Messer Amok – 360 Grad – Stopkick -
Di	10	**Marc**		Do	10				Doppelhandblock – Schädigen der Gegner aus der Pos.
Mi	11			Fr	11	**Julissa/Marc**		**KW 50**	Szenarientraining
Do	12			Sa	12				Focus Messer Amok – aufbauen 30%/60%/100%
Fr	13	**Sarah/Viktoria/Markus**		So	13			**KW 51**	Messer am Boden
Sa	14			Mo	14		51		
So	15			Di	15	**Markus**		**KW 52**	Wunschkonzert
Mo	16		47	Mi	16				
Di	17	**Berni**		Do	17			**KW 53**	kein Training
Mi	18			Fr	18	**alle/Berni**			
Do	19			Sa	19				
Fr	20	**Julissa / Berni**		So	20				
Sa	21			Mo	21		52		
So	22			Di	22	**Berni**			
Mo	23		48	Mi	23				
Di	24	**Markus**		Do	24				
Mi	25			Fr	25				
Do	26			Sa	26				
Fr	27	**Berni**		So	27				
Sa	28			Mo	28		53		
So	29			Di	29				
Mo	30		49	Mi	30				
				Do	31				