

## Ju-Jutsu Trainingsplan 1.FC Neunburg v. Wald

Kinder - Jugend-Training für Kinder ab 9 Jahren  
Änderungen vorbehalten

### Trainings-Schwerpunkte 2023

Woche	Dienstag	17:30 - 19:00 Uhr	Trainer
KW 1	3.1.23	<b>Weihnachtsferien</b>	
KW 2	10.1.23	Gürtelvorbereitung	Tom + Lion
KW 3	17.1.23	Gürtelvorbereitung	Tom
KW 4	24.1.23	Gürtelvorbereitung	Lion
KW 5	31.1.23	Gürtelvorbereitung	Tom
KW 6	7.2.23	Gürtelvorbereitung	Lion
KW 7	14.2.23	Gürtelvorbereitung	Tom
KW 8	21.2.23	<b>Faschingsferien</b>	
KW 9	28.2.23	Gürtelvorbereitung	Lion
KW 10	7.3.23	Gürtelvorbereitung	Tom
KW 11	14.3.23	Gürtelvorbereitung	Lion
KW 12	21.3.23	Gürtelvorbereitung	Tom
KW 13	28.3.23	Gürtelvorbereitung	Lion
KW 14	4.4.23	<b>Osterferien</b>	
KW 15	11.4.23		
KW 16	18.4.23	Gürtelvorbereitung	Tom
KW 17	25.4.23	Gürtelvorbereitung	Lion
KW 18	2.5.23	Gürtelvorbereitung	Tom
KW 19	9.5.23	Gürtelvorbereitung	Lion
KW 20	16.5.23	Gürtelvorbereitung	Tom
KW 21	23.5.23	Bodentechniken	Lion
KW 22	30.5.23	<b>Pfingstferien</b>	
KW 23	6.6.23		
KW 24	13.6.23	Griffösen / Griffsprengen / Abwehrtechniken	Tom
KW 25	20.6.23	Handgelenkhebel Teil 1	Lion
KW 26	27.6.23	Armstreckhebel	Tom
KW 27	4.7.23	Wurftechniken Teil 1	Lion
KW 28	11.7.23	Verhindern eines Wurfes mit Gegentechniken	Tom
KW 29	18.7.23	Bodentechniken (Befreiung)	Lion
KW 30	25.7.23	Kombinationen mit Händen und Beinen (Wettkampf !!)	Tom
KW 31	1.8.23	<b>Sommerferien</b>	
KW 32	8.8.23		
KW 33	15.8.23		
KW 34	22.8.23		
KW 35	29.8.23		
KW 36	5.9.23		
KW 37	12.9.23	Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)	Lion
KW 38	19.9.23	Atemtechniken, Sicherungstechniken	Tom
KW 39	26.9.23	Armbeugehebel Teil 1	Lion
KW 40	3.10.23	<b>Feiertag</b>	
KW 41	10.10.23	Handgelenkhebel Teil 2	Tom
KW 42	17.10.23	Armstreckhebel	Lion
KW 43	24.10.23	Weiterführungstechniken, Gegentechniken, DUO A	Tom
KW 44	31.10.23	<b>Herbstferien</b>	
KW 45	7.11.23	Wurftechniken Teil 2	Lion
KW 46	14.11.23	Wurftechniken Teil 1	Tom
KW 47	21.11.23	Griff lösen, Griff Sprengen	Lion
KW 48	28.11.23	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand	Tom
KW 49	5.12.23	Schlagtechniken mit den Beinen	Lion
KW 50	12.12.23	Bodentechniken	Tom
KW 51	19.12.23	Armbeugehebel Teil 2	Lion
KW 52	26.12.23	<b>Weihnachtsferien</b>	
KW 01	2.1.24		