Ju-Jutsu Trainingsplan 1.FC Neunburg v. Wald

Kinder - Jugend-Training für Kinder ab 9 Jahren

Trainings-Schwerpunkte 2021

Änderungen vorbehalten

	Dienstag	17:30 - 19:00 Uhr	Trainer/Einteilung Jugend	Samstag	
KW 23	8/6/21	Freies Training			
KW 24	15/6/21	Freies Training			
KW 25	22/6/21	Atemitechniken, Sicherungstechniken			
KW 26	29/6/21	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 1			
KW 27	6/7/21	Bodentechniken			
KW 28	13/7/21	3er Kontakt			
KW 29	20/7/21	Schlagtechnik mit den Beinen			
KW 30	27/7/21	Handgelenkhebel Teil 1			
KW 31	3/8/21	**Sommerferien**			
KW 32	10/8/21	**Sommerferien**			
KW 33	17/8/21	**Sommerferien**			
KW 34	24/8/21	**Sommerferien**			
KW 35	31/8/21	**Sommerferien**			
KW 36	7/9/21	**Sommerferien**			
KW 37	14/9/21	Armbeugehebel Teil 1			
KW 38	21/9/21	Handgelenkhebel Teil 2			
KW 39	28/9/21	Bodentechniken 3 Befreiung			
KW 40	5/10/21	Handgelenkhebel			
KW 41	12/10/21	Gürtelvorbereitung			
KW 42	19/10/21	Gürtelvorbereitung			
KW 43	26/10/21	Gürtelvorbereitung			
KW 44	2/11/21	Gürtelvorbereitung			
KW 45	9/11/21	Gürtelvorbereitung			
KW 46	16/11/21	Gürtelvorbereitung			
KW 47	23/11/21	Gürtelvorbereitung			
KW 48	30/11/21	Gürtelvorbereitung			
KW 49	7/12/21	Gürtelvorbereitung			
KW 50	14/12/21	Gürtelvorbereitung			
KW 51	21/12/21	Gürtelvorbereitung			
KW 52	28/12/21	Gürtelvorbereitung			
KW 01	4/1/21	Gürtelvorbereitung		**8/1/22**	**Gürtelprüfung**