

Ju-Jitsu Trainingsplan 1.FC Neunburg v. Wald

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

Trainings-Schwerpunkte 2022

Woche	Dienstag	17:30 - 19:00 Uhr	Trainer/Einteilung Jugend
KW 52	28.12.22	Kein Training	
KW 1	4.12.22	Kein Training	
KW 2	11.1.22	Kein Training	
KW 3	18.1.22	Kein Training	
KW 4	25.1.22	Kein Training	
KW 5	1.2.22	Kein Training	
KW 6	8.2.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 7	15.2.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 8	22.2.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 9	1.3.22	Faschingsferien	
KW 10	8.3.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 11	15.3.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 12	22.3.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 13	29.3.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 14	5.4.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 15	12.4.21	Osterferien	
KW 16	19.4.21		
KW 17	26.4.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 18	3.5.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 19	10.5.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 20	17.5.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 21	24.5.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 22	31.5.22	Freies Training / Gürtelvorbereitung	
KW 23	8.6.21	Pfingstferien	
KW 24	14.6.21		
KW 25	21.6.22	Bewegungsformen, Falltechniken, Komplexaufgaben	
KW 26	28.6.22	Freie Selbstverteidigung	
KW 27	5.7.22	Bodentechniken	
KW 28	12.7.22	Kombinationen mit Händen und Beinen (Wettkampf !!)	
KW 29	19.7.22	Kombinationen Atemi / Wurf	
KW 30	26.7.22	Armstreckhebel Teil 4 (am Boden)	
KW 31	2.8.22		
KW 32	9.8.22		
KW 33	16.8.22	Sommerferien	
KW 34	23.8.22		
KW 35	30.8.22		
KW 36	5.9.22		
KW 37	13.9.22	Atemitechniken, Sicherungstechniken	
KW 38	20.9.22	Armbeugehebel Teil 1	
KW 39	27.9.22	Wurftechniken, Komplexaufgabe, Boden	
KW 40	4.10.22	Handgelenkhebel Teil 1	
KW 41	11.10.22	Wurftechniken	
KW 42	18.10.22	Weiterführungstechniken, Gegentechniken, DUO A	
KW 43	25.10.22	3er Kontakt	
KW 44	1.11.22	Allerheiligen / Feiertag	
KW 45	8.11.22	Wurftechniken Teil 1	
KW 46	15.11.22	Griff lösen, Griff Sprengen	
KW 47	22.11.22	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 2	
KW 48	29.11.22	Armbeugehebel Teil 2	
KW 49	6.12.22	Handgelenkhebel Teil 2	
KW 50	13.12.22	Armbeugehebel Teil 1	
KW 51	20.12.22	Armstreckhebel Teil 1	
KW 52	27.12.22	Bodentechniken	
KW 1	3.1.22	Abwehrtechniken mit dem Arm/Hand Teil 1	