

## Trainingsplan Backnang und Winnenden

Woche	Datum	Winnenden	Winnenden Kids	Backnang	Backnang Kids	Wochenthema	Wochenthema KIDS
1	Montag, 4. April 2022	Micha	Lara			<b>Mindset und Verhalten</b>	<b>Prüfungsvorbereitung</b>
	Dienstag, 5. April 2022			Boris	Boris/Felix	Einstieg und Ausstieg aus körperlichen	
	Mittwoch, 6. April 2022	Marina	Marina/Lara			Aktionen	
	Donnerstag, 7. April 2022						
	Freitag, 8. April 2022			Boris	Boris/Felix		
	Samstag, 9. April 2022						
	Sonntag, 10. April 2022			PRÜFUNG			
2	Montag, 11. April 2022	Felix	Felix/Lara			<b>Alle Schläge und Tritte</b>	<b>Alle Schläge und Tritte</b>
	Dienstag, 12. April 2022			Felix	Felix	Aus allen Pos.	Aus allen Pos.
	Mittwoch, 13. April 2022	Boris	Boris/Lara			Schläge mit offener Hand	Schläge mit offener Hand
	Donnerstag, 14. April 2022					Hammerfaust, Ellenbogen	Hammerfaust, Ellenbogen
	Freitag, 15. April 2022	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kniestöße, Frontritt, Schnaptritt	Kniestöße, Frontritt, Schnaptritt
	Samstag, 16. April 2022					Sidkick	Sidkick
	Sonntag, 17. April 2022						
3	Montag, 18. April 2022	Kein Training	Kein Training			<b>Bewegungsmuster / Kontaktmanagement</b>	<b>Boden Basic</b>
	Dienstag, 19. April 2022			Kein Training	Kein Training	<b>Schrittarbeit</b>	Fallschule auch Rolle usw
	Mittwoch, 20. April 2022	Boris	Boris F.T.			Positionsarbeit	Pos. Und bewegen Am Boden
	Donnerstag, 21. April 2022					Pointen mit Pre emtiv schlag	Sherpe, Mount,
	Freitag, 22. April 2022			Marcel	Marcel F.T.	Fallen Aufstehen	Richtig Aufstehen
	Samstag, 23. April 2022					Fluchtstrategien	
	Sonntag, 24. April 2022						
4	Montag, 25. April 2022	Felix	Felix			<b>Griffbefreiung</b>	<b>Griffbefreiung</b>
	Dienstag, 26. April 2022			Boris	Boris	Handgelenk Befreiung	Umklammerung, Handbefreiung,
	Mittwoch, 27. April 2022	Marina	Marina/Lara			Befreiung aus Griffen in die Kleidung	Kleidung mit Druck und Zug
	Donnerstag, 28. April 2022					Befreiung Haarriss	Haarriss
	Freitag, 29. April 2022			Felix	Felix		
	Samstag, 30. April 2022						
	Sonntag, 1. Mai 2022						
5							
		Winnenden	Winndenden Kids	Backnang	Backnang Kids		
Montag		19:30	18:00				
Dienstag				19:30	17:30	<b>In den Ferien findet ein Ferienkurs einmal die Woche für alle Kinder statt.</b>	
Mittwoch		19:30	17:15/18:15			<b>Winnenden Montag 18.00Uhr, Mittwoch 18.15 Uhr</b>	
Donnerstag						<b>Backnang Dienstag 17.30 Uhr, Freitag 18.00 Uhr</b>	
Freitag				19:30	17:00/18:00	<b>( F.T. = Ferientraining )</b>	
Samstag							
Sonntag							



## Trainingsplan Backnang und Winnenden

Woche	Datum	Winnenden	Winnenden Kids	Backnang	Backnang Kids	Wochenthema	Wochenthema KIDS
	Montag, 30. Mai 2022	Felix	Felix/Lara			<b>Verteidigung im Nahbereich</b>	<b>Dirlls und Spiele zu allen Techniken</b>
	Dienstag, 31. Mai 2022			Felix	Felix	Ringerangriffen und Umklammerung	japanischer Zirkel, Fluchtdrill,
	Mittwoch, 1. Juni 2022	Pasquale	Pasquale			Arbeiten aus dem Clinch	usw.
	Donnerstag, 2. Juni 2022						
	Freitag, 3. Juni 2022			Boris	Boris		
	Samstag, 4. Juni 2022						
	Sonntag, 5. Juni 2022						
<b>2</b>							
	Montag, 6. Juni 2022	Kein Training	Kein Training			<b>Verteidigung im Bodenbereich</b>	<b>Pfingstferien</b>
	Dienstag, 7. Juni 2022			Felix	Kein Training	Tritte am Boden	
	Mittwoch, 8. Juni 2022	Felix	Kein Training			Vert. aus Mount, Gurad, Sherpe usw	
	Donnerstag, 9. Juni 2022						
	Freitag, 10. Juni 2022			Boris	Kein Training		
	Samstag, 11. Juni 2022						
	Sonntag, 12. Juni 2022						
<b>3</b>							
	Montag, 13. Juni 2022	Pasquale	Kein Training			<b>Überlebensstrategien bei Bewaffneten</b>	
	Dienstag, 14. Juni 2022			Boris	Kein Training	Überfällen und Angriffen	
	Mittwoch, 15. Juni 2022	Felix	Kein Training			Schlagstock	
	Donnerstag, 16. Juni 2022					Schusswaffe	
	Freitag, 17. Juni 2022	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Kein Training	Messer 2 on 1 Hand	
	Samstag, 18. Juni 2022						
	Sonntag, 19. Juni 2022						
<b>4</b>							
	Montag, 20. Juni 2022	Felix	Felix/Lara				
	Dienstag, 21. Juni 2022			Felix/Boris	Felix/Boris	<b>Mugging/Drill Woche</b>	<b>Verhalten Drills, Szenarien</b>
	Mittwoch, 22. Juni 2022	Pasquale	Pasquale/Lara				Am Auto
	Donnerstag, 23. Juni 2022						Im Klassenzimmer
	Freitag, 24. Juni 2022			Marcel	Marcel		Urbanes Gelände
	Samstag, 25. Juni 2022						
	Sonntag, 26. Juni 2022						
<b>5</b>							
	Montag, 27. Juni 2022	Pasquale	Pasquale/Lara			<b>Bewegungsmuster / Kontaktmanagment</b>	
	Dienstag, 28. Juni 2022			Boris	Boris	<b>Schrittarbeit</b>	
	Mittwoch, 29. Juni 2022	Felix	Felix			Positionsarbeit	
	Donnerstag, 30. Juni 2022					Pointen mit Pre emtiv Schlagvolgen	
	Freitag, 1. Juli 2022			Felix	Felix	Fallen Aufstehen	
	Samstag, 2. Juli 2022					Fluchtstrategien	
	Sonntag, 3. Juli 2022						
		Winnenden	Winndenden Kids	Backnang	Backnang Kids		
	Montag	19:30	18:00			<b>In den Ferien findet ein Ferienkurs einmal die Woche für alle Kinder statt.</b>	
	Dienstag			19:30	17:30	<b>Winnenden Montag 18.00Uhr, Mittwoch 18.15 Uhr</b>	
	Mittwoch	19:30	17:15/18:15			<b>Backnang Dienstag 17.30 Uhr, Freitag 18.00 Uhr</b>	
	Donnerstag					<b>( F.T. = Ferientraining )</b>	
	Freitag			19:30	17:00/18:00		
	Samstag						
	Sonntag						