

Wo	Januar					Februar					März					April					Mai					Juni				
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.					
Schwerpunkt																														
Techniken																														
Kombinationen																														
Stand																														
Verteidigung																														
Griffkampf																														
Schwerpunkt																														
Techniken																														
Boden																														
Übergänge																														
Verteidigung																														
Athletik																														
Turnen																														
Beweglichkeit/ Stabi/ Kraft																														
Ausdauer																														
Wettkämpfe																														
Lehrgänge	1 TLG										3 TLG																			

Mo	Juli							August							September							Oktober							November							Dezember																
	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.	41.	42.	43.	44.	45.	46.	47.	48.	49.	50.	51.	52.																									
Schwerpunkt																																																				
Techniken																																																				
Kombinationen / Finten																																																				
Stand																																																				
Verteidigung																																																				
Griffkampf																																																				
Schwerpunkt	Armhebel																																																			
Techniken																																																				
Boden																																																				
Übergänge																																																				
Verteidigung																																																				
Athletik																																																				
Turnen																																																				
Beweglichkeit/ Stabi/ Kraft																																																				
Ausdauer																																																				
Wettkämpfe																																																				
Lehrgänge																																																				