

Jahresplan 2018 / 1. Hälfte

Monat		Januar				Feb.		März			April			Mai				Juni					
Woche		2	3	4	5	6	9	10	11	12	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Tag		10	17	24	31	7	28	7	14	21	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Belastung		N			H	N			H	N			H	N			H	N			H	N	
Phase																							
Allg. motor - ische	Kraft	Rumpfstabilisation											Ju – Jitsu Spezifische Kraftübungen										
													Kumi-Kata										
	Schnellkraft	Ballspiele unter Zeitdruck											Reaktion - und Kampfspiele										
	Ausdauer	1 x allg. Zirkel / 1 x Ju – Jitsu Zirkel											1 x Ju – Jitsu Zirkel / lange Randori										
Grund - lagen	Beweglichkeit	Dehnen																					
	Spez. Koord.	Turnerische Elemente																					
Technik	Stand	Tandoku – Renshu / Uchi – Komi / Kakari – Geiko																					
		Nage – Waza & Kombination Handgelenk & Oberarm Abwehren					Nage – Waza & Kombination Würger Abwehren					Nage – Waza & Kombination Umklammerung & Reversangriff Abwehren					Nage – Waza & Kombination Atemi – Waza Faustschlag & Fusstritt/ Schlag Abwehren					At. Kra. Haa Sch Ab.	
	Boden	Osae – Waza					Kansetsu – Waza					Shime – Waza											
Kata			Ka			Ka		Ka			Ka			Ka			Ka			Ka			
Kurse		5.-9.3 Mürrén																		23.6NJJ			
Monat		Januar				Feb.		März			April			Mai				Juni					
Woche		2	3	4	5	6	9	10	11	12	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Tag		10	17	24	31	7	28	7	14	21	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Belastung		N			H	N			H	N			H	N			H	N			H	N	

Jahresplan 2018 / 2. Hälfte

Monat		August			September				Oktober			November				Dezember			
Woche		33	34	35	36	37	38	39	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
Tag		15	22	29	5	12	19	26	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	
Belastung		N			H	N			H	N			H	N			H	N	
Phase																			
Allg. motor - ische	Kraft	Rumpfstabilisation									Ju – Jitsu Spezifische Kraftübungen								
											Kumi – Kata								
	Schnellkraft	Ballspiele unter Zeitdruck									Reaktion – und Kampfspiele								
	Ausdauer	1 x allg. Zirkel / 1 x Ju – Jitsu Zirkel									1 x Ju – Jitsu Zirkel / lange Randori								
Grund - lagen	Beweglichkeit	Dehnen																	
	Spez. Koord.	Turnerische Elemente																	
Technik	Stand	Tandoku – Renshu / Uchi – Komi / Kakari – Geiko																	
		Atemi - Waza Kragengriff Haargriff Schwitzka. Abwehren				Atemi – Waza Ippon – Sanbon Kumite Stock Abwehren				Nage – Waza & Stand – Boden Messer Abwehren				Atemi – Waza Kombination Nage – Waza & Gaeshi – Waza Pistolen Abwehren					
	Boden					Würger Abwehren				Stand – Boden									
Kata		Ka			Ka			Ka			Ka			Ka			Ka		
Kurse		1.9.17 C.Braun																	
Monat		August			September				Oktober			November				Dezember			
Woche		33	34	35	36	37	38	39	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
Tag		15	22	29	5	12	19	26	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	
Belastung		N			H	N			H	N			H	N			H	N	