

Januar

2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	Tai-otoshi	12	Tai-otoshi	14	15
16	17	Uki-goshi Tai-otoshi	19	Ushiro-kesa-gatame	21	22
23	24	Tai-otoshi Übergang Haltegriffe	26	Wechsel Kesa- gatame zu Ushiro- kesa-gatame	28	29
30	31					

Februar

2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1 Ippon-seoi-nage	2	3 Bodenprogramm Gelbgurt	4	5
6	7	8 Ippon-seoi-nage	9	10 Übergang Stand- Boden in Ushiro-kesa-gatame	11	12
13	14	15 Morote-seoi-nage Ippon-seoi-nage	16	17 Kuzure-kami- shiho-gatame	18	19
20	21	22 Kami-shiho-gatame Kuzure-kami-shiho- gatame	23	24 Umdrehtechnik Bauch-zu Rückenlage	25	26
27	28					

März

2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1 Ushiro-kesa-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame Uki-gatame	2	3 Tai-otoshi Ippon-seoi-nage	4	5
6	7	8 O-uchi-gari	9	10 Umdrehtechniken	11	12
13	14	15 Übergang Stand Boden	16	17 Ura-gatame	18	19
20	21	22 O-uchi-gari	23	24 Randori	25	26
27 F	28 E	29 R	30 I	31 e	n	Bis 11.04.23

April

2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1	2
3 F	4 E	5 R	6 I	7 E	8 N	9
10	11	12 Standprogramm 7. Kyu	13	14 Bodenprogramm 7. Kyu	15	16
17	18	19 Ko-soto-gake	20	21 Haltegriffe 6. Kyu	22	23
24	25	26 O-uchi-gari Ko-soto-gake	27	28 Haltegriffe 6. Kyu	29	30

Mai

2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3 O-uchi-gari Ko-soto-gake	4	5 Haltegriff Wechsel	6	7
8	9	10 Übergang Stand-Boden O-uchi-gari und Ko-soto gake	11	12 Befreiungen aus Haltegriffen	13	14
15	16	17 Tai-otoshi Ippon-seoi-nage	18	19 Schulfrei – kein Training	20	21
22	23	24 Übergang Stand Boden Tai-otoshi Ippon-seoi-nage	25	26 Umdrehtechniken	27	28
29	30	31 Stand- Randori Kampf		Bodenrandori		

Juni

2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1	2 Sinnvolle Haltegriffwechsel	3 IBF German Open Internationale Deutsche Meisterschaften TaeKwonDo in Seelze	4
5	6	7 Werfen aus der Bewegung Vorbereitung	8	9 Befreiungen und Umdrehtechniken	10	11
12	13	14 Werfen aus der Bewegung	15	16 Randori	17	18
19	20	21 Vorbereitung Prüfung Stand	22	23 Vorbereitung Prüfung Boden	24	25
26	27 Prüfung	28	29	30 Prüfung		