



# Judoverein Nippon Lohnde e.V.

[www.nippon-lohnde.de](http://www.nippon-lohnde.de)



**Hallo Judoka, Träger des 8. Kyu!**

**Ab dem 02. September starten wir mit Euch die Vorbereitung zum 7. Kyu, dem gelben Gürtel.**

**Wir haben für Euch Trainingskarten erstellt, die Ihr bitte zu jedem Training mitbringen solltet, damit wir diese abstempeln können.**

**Zu jedem Trainingstag haben wir ein Programm erstellt, dass durchgeführt wird. Wer dabei ist, erhält einen Stempel.**

**Habt ihr mal keine Zeit, so ist das nicht schlimm, denn es wird alles wiederholt. Ihr solltet jedoch mindestens zu 75% der Trainingszeit/Stempel aufweisen können, damit ihr zur Prüfung zugelassen werdet. Es läuft also so ähnlich ab, wie Ihr es schon von euren blauen Pässen kennt.**

**Auf in die neue Saison und zum nächsten Gürtel!**

**Euer Trainerteam**

**1. Vorsitzender: Heinz Hoffmann - Im Grauland 2 - 30926 Seelze Tel. 05137-8117940**



**Dojo im Bürgerhaus in Lohnde - Theodor-Heuss-Straße 10**





# Judoverein Nippon Lohnde e.V.

www.nippon-lohnde.de



2022

SEPTEMBER

KALENDERJAHR

KALENDERMONAT

MONTAG

ERSTER TAG DER WOCHE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
29	30	31	01	02	03	04
				Wiederholung O-goshi Übergang Stand Boden Bodenrandori		
05	06	07	08	09	10	11
		De-ashi-barai Haltegriffwechsel von Kesa-gatame zu Yoko- shio-gatame		De-ashi-barai Stand-Randori		
12	13	14	15	16	17	18
		De-ashi-barai Haltegriffwechsel von Kesa-gatame zu Yoko-shiho-gatame		Wiederholung O-goshi De-ashi-barai Stand-Randori		
19	20	21	22	23	24	25
		Übergang Stand-Boden Haltegriffwechsel		Randori - Form Japanisches Turnier		
26	27	28	29	30	01	02
		Uki-goshi / links und rechts Haltegriffwechsel Yoko-shiho-gatame zu Kami-shiho-gatame		Wiederholung Uki-goshi Bodenrandori		
03	04	05	06	07	08	09

2022

OKTOBER

KALENDERJAHR

KALENDERMONAT

MONTAG

ERSTER TAG DER WOCHE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26	27	28	29	30	01	02
03	04	05	06	07	08	09
		Morote-Seoi-Nage Haltegriffwechsel		Morote-Seoi-Nage Haltegriffwechsel		
10	11	12	13	14	15	16
		Randori Stand & Boden				
17	18	19	20	21	22	23
<b>F</b>	<b>E</b>	<b>R</b>	<b>I</b>	<b>E</b>	<b>N</b>	
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

1. Vorsitzender: Heinz Hoffmann - Im Grauland 2 - 30926 Seelze Tel. 05137-8117940



Dojo im Bürgerhaus in Lohnde - Theodor-Heuss-Straße 10





# Judoverein Nippon Lohnde e.V.

www.nippon-lohnde.de



2022

NOVEMBER

MONTAG

KALENDERJAHR

KALENDERMONAT

ERSTER TAG DER WOCHE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31	01	02 Morote-Seoi-nage & Uki goshi links-Übergang Stand Boden	03	04 O-goshi & De-ashi-barai links Übergang Stand Boden	05	06
07	08	09 Haltegriffe - flexibles reagieren Bodenrandori	10	11 Randori Stand & Boden	12	13
14	15	16 Fallen in alle Richtungen	17	18 O-soto-otoshi links & rechts	19 DKKF Turnier in Lohnde	20
21	22	23 Haltegriffwechsel Bodenrandori Befreiungen	24	25 freies Üben aller Techniken	26	27
28	29	30 Morote-seoi-nage & Uki goshi links-rechts Übergang Stand Boden	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11

2022

DEZEMBER

MONTAG

KALENDERJAHR

KALENDERMONAT

ERSTER TAG DER WOCHE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28	29	30	01	02 O-goshi & De-ashi-barai links-rechts Übergang Stand Boden	03	04
05	06	07 Bodenprogramm Haltegriffe - Befreiungen - Wechsel - Übergänge	08	09 Standtechniken Rechts & Links	10	11
12	13	14 Vorbereitung Prüfung Gelbgurt	15	16 Prüfung Gelbgurt	17	18
19	20	21 Prüfung Gelbgurt	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	01
<b>F</b>	<b>E</b>	<b>R</b>	<b>I</b>	<b>E</b>	<b>N</b>	
02	03	04	05	06	07	08

1. Vorsitzender: Heinz Hoffmann - Im Grauland 2 - 30926 Seelze Tel. 05137-8117940



Dojo im Bürgerhaus in Lohnde - Theodor-Heuss-Straße 10

