



Trainingsplan 2012

(Version 16.04.2012)

Montag, Judo Club Dübendorf Neuhofstrasse 23, Tel. 079 713 00 96			Donnerstag, Schulhaus Flugfeld Rechweg 18, Dübendorf			Freitag, Judo Club Dübendorf Neuhofstrasse 23, Tel. 079 713 00 96			Spezial
Tag	Trainer	Lektion	Tag	Trainer	Lektion	Tag	Trainer	Lektion	
18.00 - 19.00 Kinder			18.15 - 19.15 Kinder			19.00 - 21.00			
19.00 - 20.00 Jugendl. & Erwachsene			19.15 - 20.15 Jugendl. & Erwachsene			Kinder, Jugendliche & Erwachsene			
02.01.2012	---	Winterferien	05.01.2012		Winterferien	06.01.2012	---	Winterferien	
09.01.2012	AN / SG	10	12.01.2012	UW	Kondition	13.01.2012	AN / JD	01 / 04 / 02	
16.01.2012	AN / SG	11	19.01.2012	SG	13	20.01.2012	SW	05 / 03	
23.01.2012	AN	12	26.01.2012	SH	14	27.01.2012	UW	08 / 06	
30.01.2012	AN / SG	13	02.02.2012	UW	15	03.02.2012	UW / JD	15 / 12 / 09	
06.02.2012	AN / SG	14	09.02.2012	SG	16	10.02.2012	SH / AN	SP (Krav Maga)	
13.02.2012	---	Sportferien	16.02.2012	---	Sportferien	17.02.2012	AN	WS	
20.02.2012	AN	WS	23.02.2012	---	Sportferien	24.02.2012	---	Sportferien	
27.02.2012	AN / SG	15	01.03.2012	SG	11	02.03.2012	AN	08 / 07	
05.03.2012	AN / SG	16	08.03.2012	SH	06	09.03.2012	SW	11 / 10	1
12.03.2012	AN / SG	17	15.03.2012	SG / AN	18	16.03.2012	SG / JD	15 / 04 / 07	
19.03.2012	AN / SG	09 / 12	22.03.2012	SW	04 / 07	23.03.2012	AN / SG	SP (Jiu-Jitsu)	2
26.03.2012	AN / SG	19	29.03.2012	SG	Kondition	30.03.2012	---	Dojo geschlossen	3
02.04.2012	---	Dojo geschlossen	05.04.2012	---	Gründonnerstag	06.04.2012	---	Ostern	
09.04.2012	---	Ostern	12.04.2012	SG	01 / 10	13.04.2012	SH	13 / 14 / 12	
16.04.2012	---	Sechseläuten	19.04.2012	SG	02	20.04.2012	SW	15 / 16	
23.04.2012	SG	WS	26.04.2012	---	Frühlingsferien	27.04.2012	---	Frühlingsferien	
30.04.2012	---	Frühlingsferien	03.05.2012	---	Frühlingsferien	04.05.2012	AN	WS	
07.05.2012	AN	01	10.05.2012	SW	03	11.05.2012	UW / SH	01 / 02 / 04	
14.05.2012	SG	02	17.05.2012	---	Auffahrt	18.05.2012	---	Dojo geschlossen	
21.05.2012	SG	03	24.05.2012	UW	04 / 07	25.05.2012	---	Dojo geschlossen	4
28.05.2012	---	Pfingstmontag	31.05.2012	SG	05	01.06.2012	AN	05 / 03	
04.06.2012	AN / SG	04 / 07	07.06.2012	SH	06	08.06.2012	SG / JD	08 / 06	
11.06.2012	SG	05	14.06.2012	SH	08	15.06.2012	SW	07 / 15	
18.06.2012	AN / SG	06	21.06.2012	UW	09 / 12	22.06.2012	AN / SG	SP (Krav Maga T)	
25.06.2012	AN / SG	08	28.06.2012	SH	Kondition	29.06.2012	UW	09 / 12	5
02.07.2012	AN / SG	09 / 12	05.07.2012	SG	13	06.07.2012	SW	13 / 14	

Spezial:	1) 10.03.12 Kata-Kurs	4) 26.05.12 - 27.05.12 VaK Bundeslehrgang in Uerdingen (D)
	2) 24.03.12 Kyu Prüfungen Fortgeschrittene	5) 30.06.12 Seishinkai Summer Event
	3) 31.03.12 - 01.04.12 Shibu Taikai in Vesoul (F)	

Legende		
01 = Kihon (Dachi-, Tsuki-, Uke-Waza)	10 = Kata / Hokei Kumite - Pinan Yondan	18 = Prüfungsvorbereitung
02 = Kata / Hokei Kumite - Pinan Nidan	11 = Kumite (als Konditionstraining)	19 = Kyu Prüfungen
03 = Selbstverteidigung / Kyusho	12 = Kihon (Uke-Waza)	ACHTUNG: spezielle Trainingszeiten gemäss Einladung
04 = Kihon (Geri-Waza)	13 = Kata / Hokei Kumite - Pinan Godan	Schwarz = Interne Ausbildung ab Braungurt
05 = Kata / Hokei Kumite - Pinan Shodan	14 = Kihon (Geri-Waza)	WS = Workshop: Freies Training während den
06 = Kumite (Bewegungslehre)	15 = Hohe Kata	Schulferien, Kinder und Erwachsene zusammen
07 = Kihon (Uke-Waza)	16 = Selbstverteidigung / Street Fighting	ACHTUNG: spezielle Trainingszeiten:
08 = Kata / Hokei Kumite - Pinan Sandan	17 = Kumite mit Schiedsrichter	Mo. 18.00 - 19.00 / Fr. 19.00 - 20.00
09 = Kihon (Geri-Waza)	SP = 2 h Spezialkurs gemäss sep. Einladung	"---" = Ferien, Feiertag etc. ==> kein Training

Trainingsleitung	
AN = Alex Neidhart (Natel: 079 300 63 11)	UW = Ueli Weidmann (Natel: 079 349 83 57)
SG = Santo Giuga (Natel: 079 406 98 38)	JD = Jonas Dunst
SH = Stephan Hees (Natel: 079 361 41 49)	PB = Peter Binz
SW = Sarah Weidmann (Natel: 079 796 53 91)	



Trainingsplan 2012

(Version 16.04.2012)

Montag, Judo Club Dübendorf Neuhofstrasse 23, Tel. 079 713 00 96			Donnerstag, Schulhaus Flugfeld Rechweg 18, Dübendorf			Freitag, Judo Club Dübendorf Neuhofstrasse 23, Tel. 079 713 00 96			Spezial
Tag	Trainer	Lektion	Tag	Trainer	Lektion	Tag	Trainer	Lektion	
18.00 - 19.00 Kinder			18.15 - 19.15 Kinder			19.00 - 21.00			
19.00 - 20.00 Jugendl. & Erwachsene			19.15 - 20.15 Jugendl. & Erwachsene			Kinder, Jugendliche & Erwachsene			
09.07.2012	AN / SG	10	12.07.2012	SG	14	13.07.2012	AN	10 / 11	
16.07.2012	---	Sommerferien	19.07.2012	---	Sommerferien	20.07.2012	AN	WS	
23.07.2012	---	Sommerferien	26.07.2012	---	Sommerferien	27.07.2012	---	Sommerferien	
30.07.2012	AN	Interne Ausbildung	02.08.2012	---	Sommerferien	03.08.2012	---	Sommerferien	
06.08.2012	---	Sommerferien	09.08.2012	---	Sommerferien	10.08.2012	---	Sommerferien	
13.08.2012	AN	WS	16.08.2012	---	Sommerferien	17.08.2012	JD	Interne Ausbildung	
20.08.2012	AN / SG	11	23.08.2012	UW	15	24.08.2012	AN / JD	Kihon	
27.08.2012	AN / SG	13	30.08.2012	SW	16	31.08.2012	AN	Selbstverteidigung	1
03.09.2012	AN / SG	14	06.09.2012	SG	17	07.09.2012	SW	Pinan Kata	
10.09.2012	---	Knabenschiessen	13.09.2012	AN / SG	18	14.09.2012	UW / JD	Kumite	
17.09.2012	AN / SG	15	20.09.2012	SG	04 / 07	21.09.2012	UW	Hohe Kata	
24.09.2012	AN / SG	16	27.09.2012	SG	02 / 05	28.09.2012	AN / SG	SP (Krav Maga)	2
01.10.2012	AN / SG	19	04.10.2012	UW	Kondition	05.10.2012	SW	Kihon	
08.10.2012	SG	Interne Ausbildung	11.10.2012	---	Herbstferien	12.10.2012	---	Herbstferien	
15.10.2012	---	Herbstferien	18.10.2012	---	Herbstferien	19.10.2012	AN	WS	
22.10.2012	AN / SG	01	25.10.2012	SG	02	26.10.2012	SW	Selbstverteidigung	
29.10.2012	AN / SG	02	01.11.2012	SG	01	02.11.2012	AN / JD	Pinan Kata	
05.11.2012	AN / SG	03	08.11.2012	UW	Kondition	09.11.2012	---	Dojo geschlossen	4
12.11.2012	AN / SG	04	15.11.2012	---	Kapitel	16.11.2012	SW	Kumite	
19.11.2012	AN / SG	05	22.11.2012	SW	03	23.11.2012	UW	Hohe Kata	
26.11.2012	AN / SG	06	29.11.2012	UW	04	30.11.2012	AN / SG	SP (Jiu-Jitsu)	3
03.12.2012	AN / SG	SP (Samichlaus)	06.12.2012	JD	05	07.12.2012	SW	Kihon	
10.12.2012	AN / SG	08	13.12.2012	UW	06	14.12.2012	AN / JD	Selbstverteidigung	
17.12.2012	AN / SG	09	20.12.2012	SG	Kondition	21.12.2012	SW	Pinan Kata	
24.12.2012	---	Winterferien	27.12.2012	---	Winterferien	28.12.2012	UW	Interne Ausbildung	
31.12.2012	---	Winterferien	03.01.2013	---	Winterferien	04.01.2013	---	Winterferien	
07.01.2013	AN / SG	10	10.01.2013	SG	07	11.01.2013	UW / AN	Kumite	

Spezial:	1) 01.09.12 Kata-Kurs	4) 10.-11.11.12 Fight for Life 2012 VaK Martial Arts Event
	2) 29.09.12 Kyu Prüfungen Fortgeschrittene	5)
	3) 03.12.12 Samichlaus + Pokale 18.00 - 20.00	6)

Legende		
01 = Kihon (Dachi-, Tsuki-, Uke-Waza)	10 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Yondan	18 = Prüfungsvorbereitung
02 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Nidan	11 = Kumite (als Konditionstraining)	19 = Kyu Prüfungen
03 = Selbstverteidigung / Kyusho	12 = Kihon (Uke-Waza)	ACHTUNG: spezielle Trainingszeiten gemäss Einladung
04 = Kihon (Geri-Waza)	13 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Godan	Schwarz = Interne Ausbildung ab Braungurt
05 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Shodan	14 = Kihon (Geri-Waza)	WS = Workshop: Freies Training während den
06 = Kumite (Bewegungslehre)	15 = Hohe Kata	Schulferien, Kinder und Erwachsene zusammen
07 = Kihon (Uke-Waza)	16 = Selbstverteidigung / Street Fighting	ACHTUNG: spezielle Trainingszeiten:
08 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Sandan	17 = Kumite mit Schiedsrichter	Mo. 18.00 - 19.00 / Fr. 19.00 - 20.00
09 = Kihon (Geri-Waza)	SP = 2 h Spezialkurs gemäss sep. Einladung	"---" = Ferien, Feiertag etc. ==> kein Training

Trainingsleitung	
AN = Alex Neidhart (Natel: 079 300 63 11)	UW = Ueli Weidmann (Natel: 079 349 83 57)
SG = Santo Giuga (Natel: 079 406 98 38)	JD = Jonas Dunst
SH = Stephan Hees (Natel: 079 361 41 49)	PB = Peter Binz
SW = Sarah Weidmann (Natel: 079 796 53 91)	