



Trainingsplan 2024

(Version 21.06.2024)

Montag, Judo Club Dübendorf Neuhofstrasse 23, Dübendorf			Donnerstag, Schulhaus Flugfeld Rechweg 18, Dübendorf			Freitag, Judo Club Dübendorf Neuhofstrasse 23, Dübendorf			Spezial (Sa/So)
18:00 - 19:00 Kinder 19:00 - 20:00 Jugendl. & Erwachsene			18:15 - 19:15 Kinder 19:15 - 20:15 Jugendl. & Erwachsene			18:00 - 19:00 Kinder 19:00 - 20:00 Jugendl. & Erwachsene			
Tag	Trainer	Lektion	Tag	Trainer	Lektion	Tag	Trainer	Lektion	
25.12.2023	---	Winterferien	28.12.2023	---	Winterferien	29.12.2023	---	Winterferien	
01.01.2024	---	Winterferien	04.01.2024	---	Winterferien	05.01.2024	---	Winterferien	
08.01.2024	AN + KM	09	11.01.2024	DB	08	12.01.2024	SG + DG	10	50
15.01.2024	DG + SG	10 + 13 / 50	18.01.2024	DB + KM	09 + 14	19.01.2024	DG + JD	11	
22.01.2024	AN + DG	11	25.01.2024	DB	Kondition	26.01.2024	AN + DG	12	
29.01.2024	DT + DG	Jiu-Jitsu (1.1)	01.02.2024	DB	10 + 13	02.02.2024	AN + JD	14	
05.02.2024	SG + KM	12	08.02.2024	JD	11 + 16	09.02.2024	AN + JD	13	
12.02.2024	---	Sportferien	15.02.2024	---	Sportferien	16.02.2024	AN	WS	
19.02.2024	---	Sportferien	22.02.2024	---	Sportferien	23.02.2024	---	Sportferien	
26.02.2024	DT + KM	14	29.02.2024	DB	Kondition	01.03.2024	JD + KM	16	
04.03.2024	SG + DT	15	07.03.2024	DB + SG	15 / 50	08.03.2024	AN + JD	17	
11.03.2024	DT + SG	16 / 50	14.03.2024	JD + SG	12 / 50	15.03.2024	AN + JD	15	1.2
18.03.2024	DT + DG	17	21.03.2024	ALLE	P1 (17)	22.03.2024	AN + DG	Kihon allgemein	
25.03.2024	AN + SG	Osterhase (1.4)	28.03.2024	---	Gründonnerstag	29.03.2024	---	Ostern	
01.04.2024	---	Ostern	04.04.2024	DB + KM	17	05.04.2024	JD	Kata allgemein	
08.04.2024	ALLE	P2	11.04.2024	DB	Kata allgemein	12.04.2024	ALLE	P2	
15.04.2024	---	Sechseläuten	18.04.2024	SG	Kondition	19.04.2024	ALLE	P2	
22.04.2024	AN	WS	25.04.2024	---	Frühlingsferien	26.04.2024	---	Frühlingsferien	
29.04.2024	---	Frühlingsferien	02.05.2024	---	Frühlingsferien	03.05.2024	---	Frühlingsferien	1.5
06.05.2024	DT + KM	01 + 04	09.05.2024	---	Auffahrt	10.05.2024	---	Tag n. Auffahrt	
13.05.2024	AN + JD	02	16.05.2024	DB + KM	01 + 04	17.05.2024	AN + DG	03 + 16	
20.05.2024	---	Pfingstmontag	23.05.2024	JD	02	24.05.2024	AN + DG	01 + 04	
27.05.2024	DT + KM	03	30.05.2024	DB	Kondition	31.05.2024	SG + KM	02	50
03.06.2024	AN + DT	05	06.06.2024	SG + KM	03 + 16	07.06.2024	AN + DG	08	1.6
10.06.2024	AN + SG	06 + 50	13.06.2024	DB + SG	05 / 50	14.06.2024	AN + KM	07 + 12	
17.06.2024	DT + DG	07 + 12	20.06.2024	SG	06	21.06.2024	AN + DG	05	
24.06.2024	AN + DG	08	27.06.2024	DB	07 + 12	28.06.2024	AN + DG	06	

Legende

01 = Kihon (Dachi-, Tsuki-, Uke-Waza)	08 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Sandan	15 = Hohe Kata
02 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Nidan	09 = Kihon (Geri-Waza)	16 = Selbstverteidigung / Street Fighting
03 = Selbstverteidigung / Kyusho	10 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Yondan	17 = Kombinationen
04 = Kihon (Geri-Waza)	11 = Kumite (als Konditionstraining)	50 = Iaido (zeitgl. zu Karate oder Sa. WS)
05 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Shodan	12 = Kihon (Uke-Waza)	P1 = Prüfungsvorbereitung
06 = Kumite (Bewegungslehre)	13 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Godan	P2 = Kyu Prüfungen
07 = Kihon (Uke-Waza)	14 = Kihon (Geri-Waza)	(spezielle Trainingszeiten gem. Einladung)

Spezial:	1.1	29.01.2024	Jiu-Jitsu Kurs	1.5	10.-12.05.2024	VaK Budo Sai, Saal an der Donau (D)
	1.2	16.03.2024	Kata-Kurs	1.6	08.06.2024	Seishinkai Summer Event
	1.3			1.7		
	1.4	25.03.2024	Osterhase	1.8		

Für alle Kurse und Veranstaltungen senden wir ca. einen Monat vorher eine spezielle Einladung mit den notwendigen Details.

Orange:	Workshops an Samstagmorgen = Spezialtrainings für Fortgeschrittene gemäss WhatsApp "Ganbatte" Chat.
Donnersta	Von 18:15 bis 19:15 können Fortgeschrittene individuell trainieren (ausser an Lektionen "Kondition" und "50").
"---"	Ferien, Feiertag oder Dojo geschlossen. An diesem Tag findet kein Training statt.
WS:	Workshop während Schulferien für Kinder ab Blaugurt, Jugendliche + Erwachsene. Training findet ab 18:00 statt.

Trainingsleitung

AN = Alex Neidhart (Mobile: 079 300 63 11)	DT = David Talamante (Mobile: 076 494 79 52)
SG = Santo Giuga (Mobile: 079 406 98 38)	MW = Michael Wirth (Mobile: 077 467 41 05)
JD = Jonas Dunst (Mobile: 077 407 26 68)	DB = Daniela Bodmer
WA = Sabine Walter (Mobile: 079 297 13 22)	PB = Peter Binz
DG = Daniel Gisler (Mobile: 079 478 53 35)	KM = Kilian Morf (Mobile: 079 252 65 04)



Trainingsplan 2024

(Version 21.06.2024)

Montag, Judo Club Dübendorf Neuhofstrasse 23, Dübendorf			Donnerstag, Schulhaus Flugfeld Rechweg 18, Dübendorf			Freitag, Judo Club Dübendorf Neuhofstrasse 23, Dübendorf			Spezial (Sa/So)
18:00 - 19:00 Kinder 19:00 - 20:00 Jugendl. & Erwachsene			18:15 - 19:15 Kinder 19:15 - 20:15 Jugendl. & Erwachsene			18:00 - 19:00 Kinder 19:00 - 20:00 Jugendl. & Erwachsene			
Tag	Trainer	Lektion	Tag	Trainer	Lektion	Tag	Trainer	Lektion	
01.07.2024	AN + DT	09	04.07.2024	DB	08	05.07.2024	JD + KM	11	
08.07.2024	DT + KM	10 + 13	11.07.2024	JD	09	12.07.2024	AN + DG	15	
15.07.2024	---	Sommerferien	18.07.2024	---	Sommerferien	19.07.2024	---	Sommerferien	
22.07.2024	AN	WS	25.07.2024	---	Sommerferien	26.07.2024	---	Sommerferien	
29.07.2024	---	Sommerferien	01.08.2024	---	Sommerferien	02.08.2024	---	Sommerferien	
05.08.2024	---	Sommerferien	08.08.2024	---	Sommerferien	09.08.2024	AN	WS	
12.08.2024	---	Sommerferien	15.08.2024	---	Sommerferien	16.08.2024	---	Sommerferien	
19.08.2024	DT + KM	11	22.08.2024	DB	10 + 13	23.08.2024	DG	09	
26.08.2024	SG + KM	14	29.08.2024	DB	Kondition	30.08.2024	KM + DG	17	2.1
02.09.2024	AN + DT	15	05.09.2024	ALLE	P1 (17)	06.09.2024	DG + JD	14	
09.09.2024	---	Knabenschiesse	12.09.2024	JD + SG	14 / 50	13.09.2024	JD + DG	10 + 13	
16.09.2024	DT + KM	17	19.09.2024	DB	15 + 17	20.09.2024	ALLE	P2	
23.09.2024	ALLE	P2	26.09.2024	KM	11	27.09.2024	ALLE	P2	
30.09.2024	AN + DT	16	03.10.2024	DB	Kondition	04.10.2024	AN + KM	Kata allgemein	
07.10.2024	---	Herbstferien	10.10.2024	---	Herbstferien	11.10.2024	---	Herbstferien	
14.10.2024	---	WS	17.10.2024	---	Herbstferien	18.10.2024	---	Herbstferien	2.2
21.10.2024	---	Chilbimontag	24.10.2024	DB	Kondition	25.10.2024	JD + DG	01 + 04	
28.10.2024	DT + SG	01 + 04 / 50	31.10.2024	---	Räbeliechti	01.11.2024	SG + KM	02	50
04.11.2024	AN + KM	02	07.11.2024	DB	01 + 04	08.11.2024	AN + DG	03	
11.11.2024	DT + SG	03 / 50	14.11.2024	ALLE	Spezial (2.3)	15.11.2024	AN + JD	06	
18.11.2024	AN + DT	05	21.11.2024	KM + SG	03 / 50	22.11.2024	SG + DG	Jiu-Jitsu (2.4)	50
25.11.2024	DT + KM	06	28.11.2024	SG	07	29.11.2024	AN + JD	05	
02.12.2024	AN + SG	Samichlaus (2.6)	05.12.2024	DB + SG	02 + 05 / 50	06.12.2024	DG + JD	07	
09.12.2024	DT + SG	07 / 50	12.12.2024	KM	06	13.12.2024	AN + KM	08	
16.12.2024	DT + KM	08	19.12.2024	DB	Kondition	20.12.2024	JD + DG	09	
23.12.2024	---	Winterferien	26.12.2024	---	Winterferien	27.12.2024	---	Winterferien	
30.12.2024	---	Winterferien	02.01.2025	---	Winterferien	03.01.2025	---	Winterferien	

Legende

01 = Kihon (Dachi-, Tsuki-, Uke-Waza)	08 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Sandan	15 = Hohe Kata
02 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Nidan	09 = Kihon (Geri-Waza)	16 = Selbstverteidigung / Street Fighting
03 = Selbstverteidigung / Kyusho	10 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Yondan	17 = Kombinationen
04 = Kihon (Geri-Waza)	11 = Kumite (als Konditionstraining)	50 = Iaido (zeitgl. zu Karate oder Sa. WS)
05 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Shodan	12 = Kihon (Uke-Waza)	P1 = Prüfungsvorbereitung
06 = Kumite (Bewegungslehre)	13 = Kata / Hohei Kumite - Pinan Godan	P2 = Kyu Prüfungen
07 = Kihon (Uke-Waza)	14 = Kihon (Geri-Waza)	(spezielle Trainingszeiten gem. Einladung)

Spezial:	2.1	31.08.2024	Kata-Kurs	2.5		
	2.2	19. - 20.10.20	VaK Anlass, Helmstadt (D)	2.6	02.12.2024	Samichlaus, Pokale + Ehrungen
	2.3	14.11.2024	Besuchsabend für Angehörige	2.7		
	2.4	22.11.2024	Jiu-Jitsu Kurs	2.8		

Für alle Kurse und Veranstaltungen senden wir ca. einen Monat vorher eine spezielle Einladung mit den notwendigen Details.

Orange:	Workshops an Samstagmorgen = Spezialtrainings für Fortgeschrittene gemäss WhatsApp "Ganbatte" Chat.
Donnersta	Von 18:15 bis 19:15 können Fortgeschrittene individuell trainieren (ausser an Lektionen "Kondition" und "50").
"---"	Ferien, Feiertag oder Dojo geschlossen. An diesem Tag findet kein Training statt.
WS:	Workshop während Schulferien für Kinder ab Blaugurt, Jugendliche + Erwachsene. Training findet ab 18:00 statt.

Trainingsleitung

AN = Alex Neidhart (Mobile: 079 300 63 11)	DT = David Talamante (Mobile: 076 494 79 52)
SG = Santo Giuga (Mobile: 079 406 98 38)	MW = Michael Wirth (Mobile: 077 467 41 05)
JD = Jonas Dunst (Mobile: 077 407 26 68)	DB = Daniela Bodmer
WA = Sabine Walter (Mobile: 079 297 13 22)	PB = Peter Binz
DG = Daniel Gisler (Mobile: 079 478 53 35)	KM = Kilian Morf (Mobile: 079 252 65 04)