



Trainingsplan 2023

(Version 29.01.2023)

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			18:15 - 19:15 Kinder			18:00 - 19:00 Kinder			
19:00 - 20:00 Jugendl. & Erwachsene			19:15 - 20:15 Jugendl. & Erwachsene			19:00 - 20:00 Jugendl. & Erwachsene			
Tag	Trainer	Lektion	Tag	Trainer	Lektion	Tag	Trainer	Lektion	
26.12.2022	---	Winterferien	29.12.2022	---	Winterferien	30.12.2022	---	Winterferien	
02.01.2023	---	Winterferien	05.01.2023	---	Winterferien	06.01.2023	---	Winterferien	
09.01.2023	AN + DT	09	12.01.2023	DB	08	13.01.2023	WA	10	
16.01.2023	DG + WA	10 + 13	19.01.2023	JD + SG	09 + 14 + 50	20.01.2023	DG + MW	11	DG
23.01.2023	WA + SG	11 + 50	26.01.2023	DB	Kondition	27.01.2023	AN	09	
30.01.2023	DG + WA	Jiu-Jitsu (1.1)	02.02.2023	JD + MW	10 + 13	03.02.2023	SG	14	50
06.02.2023	AN + DT	12	09.02.2023	JD + MW	11	10.02.2023	AN	13	
13.02.2023	---	Sportferien	16.02.2023	---	Sportferien	17.02.2023	AN	WS	
20.02.2023	---	Sportferien	23.02.2023	---	Sportferien	24.02.2023	---	Sportferien	
27.02.2023	JD + SG	14	02.03.2023	SG	15	03.03.2023	AN + MW	12	
06.03.2023	AN + DT	15	09.03.2023	JD	16	10.03.2023	DG	17	1.2
13.03.2023	DG + WA	16	16.03.2023	ALLE	P1 (17)	17.03.2023	SG	15	50
20.03.2023	AN + DT	17	23.03.2023	SG	Kondition	24.03.2023	WA + MW	Kata allgemein	1.3
27.03.2023	ALLE	P2	30.03.2023	DB + MW	17	31.03.2023	ALLE	P2	
03.04.2023	AN + SG	Osterhase (1.4)	06.04.2023	---	Gründonnerstag	07.04.2023	---	Ostern	
10.04.2023	---	Ostern	13.04.2023	DB	01 + 04	14.04.2023	ALLE	P2	
17.04.2023	---	Sechseläuten	20.04.2023	JD	02	21.04.2023	AN	Kihon allgemein	
24.04.2023	SG	WS	27.04.2023	---	Frühlingsferien	28.04.2023	---	Frühlingsferien	
01.05.2023	---	Frühlingsferien	04.05.2023	---	Frühlingsferien	05.05.2023	---	Frühlingsferien	
08.05.2023	DT + SG	01 + 04 + 50	11.05.2023	DB	Kondition	12.05.2023	WA + MW	02	AN
15.05.2023	AN + DT	02	18.05.2023	---	Auffahrt	19.05.2023	---	Tag n. Auffahrt	
22.05.2023	DG + WA	03 + 16	25.05.2023	DB + SG	07 + 12 + 50	26.05.2023	AN	01 + 04	
29.05.2023	---	Pfingstmontag	01.06.2023	JD	03 + 16	02.06.2023	DG	06	
05.06.2023	DG + JD	05	08.06.2023	SG	Kondition	09.06.2023	AN + MW	03 + 16	1.5
12.06.2023	AN + DT	06	15.06.2023	DB	08	16.06.2023	JD	05	AN
19.06.2023	AN + WA	07 + 12	22.06.2023	DB	05 + 06	23.06.2023	DG + MW	08	
26.06.2023	DT + DG	08	29.06.2023	DB	09	30.06.2023	AN	07 + 12	

Legende

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

Spezial:	1.1	30.01.2023	Jiu-Jitsu Kurs	1.5	10.06.2023	Seishinkai Summer Event
	1.2	11.03.2023	Kata-Kurs	1.6		
	1.3	25.-26.03.2023	VaK Budo Sai, Saal (D)	1.7		
	1.4	03.04.2023	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.
Donnerstag:	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 von 18:00 bis 19:00 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)	



Trainingsplan 2023

(Version 29.01.2023)

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	
03.07.2023	JD + SG	09 + 50	06.07.2023	DB	10 + 13	07.07.2023	AN	11	50
10.07.2023	DT + DG	10 + 13	13.07.2023	JD	Kondition	14.07.2023	WA	09	
17.07.2023	---	Sommerferien	20.07.2023	---	Sommerferien	21.07.2023	---	Sommerferien	
24.07.2023	AN	WS	27.07.2023	---	Sommerferien	28.07.2023	---	Sommerferien	
31.07.2023	---	Sommerferien	03.08.2023	---	Sommerferien	04.08.2023	---	Sommerferien	
07.08.2023	---	Sommerferien	10.08.2023	---	Sommerferien	11.08.2023	WA	WS	
14.08.2023	---	Sommerferien	17.08.2023	---	Sommerferien	18.08.2023	---	Sommerferien	
21.08.2023	AN + DT	11	24.08.2023	DB + SG	14 + 50	25.08.2023	WA + MW	17	JD
28.08.2023	JD + SG	14 + 50	31.08.2023	DG	11	01.09.2023	DG	15	2.1
04.09.2023	DT + WA	15	07.09.2023	ALLE	P1 (17)	08.09.2023	AN + DG	14	
11.09.2023	---	Knabenschiesse	14.09.2023	JD + SG	17 + 50	15.09.2023	AN	10 + 13	
18.09.2023	DT + AN	17	21.09.2023	DB	15	22.09.2023	ALLE	P2	
25.09.2023	ALLE	P2	28.09.2023	SG + MW	Kata allgemein	29.09.2023	ALLE	P2	
02.10.2023	DT + AN	Kata allgemein	05.10.2023	DB	Kondition	06.10.2023	WA	Kata allgemein	
09.10.2023	---	Herbstferien	12.10.2023	---	Herbstferien	13.10.2023	---	Herbstferien	
16.10.2023	DG	WS	19.10.2023	---	Herbstferien	20.10.2023	---	Herbstferien	2.2
23.10.2023	---	Chilbimontag	26.10.2023	DB	Kondition	27.10.2023	WA	01 + 04	
30.10.2023	JD + SG	01 + 04 + 50	02.11.2023	---	Räbeliechti	03.11.2023	DG + MW	02	DG
06.11.2023	DT + AN	02	09.11.2023	DB + MW	01 + 04	10.11.2023	SG	03	50
13.11.2023	WA + DT	03	16.11.2023	DG	02	17.11.2023	AN + MW	Jiu-Jitsu (2.3)	
20.11.2023	JD + SG	05 + 50	23.11.2023	JD + SG	03 + 50	24.11.2023	AN	04	
27.11.2023	DT + JD	06	30.11.2023	DB + MW	Kondition	01.12.2023	WA	05	
04.12.2023	AN + SG	Samichlaus (2.4)	07.12.2023	DG	05	08.12.2023	DG + MW	08	
11.12.2023	WA + JD	07	14.12.2023	DB + SG	06 + 50	15.12.2023	WA	07	MW
18.12.2023	DT + AN	08	21.12.2023	DB	07	22.12.2023	AN + MW	06	
25.12.2023	---	Winterferien	28.12.2023	---	Winterferien	29.12.2023	---	Winterferien	
01.01.2024	---	Winterferien	04.01.2024	---	Winterferien	05.01.2024	---	Winterferien	

Legende

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

Spezial:	Tag	Thema	Trainer
2.1	02.09.2023	Kata-Kurs	2.5
2.2	21.-22.10.2023	VaK Mensch z. Mensch, Penzberg (D)	2.6
2.3	17.11.2023	Jiu-Jitsu Kurs	2.7
2.4	04.12.2023	Samichlaus, Pokale + Ehrungen	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.
Donnerstag:	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 von 18:00 bis 19:00 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)	