



# TuRa Harksheide von 1945 e.V. Abteilung Judo

Trainingsplan, Stand 01.01.2022

## Trainingszeiten Dojo am Exerzierplatz 28, 22844 Norderstedt (altes Dojo: Am Exerzierplatz 20)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
16:00-17:00 Judozwerge 4-6 Jahre Dominik	16:00-17:00 Anfänger U9 ca. 6-8 Jahre Jens	16:00-17:00 Judozwerge 4-6 Jahre Nina	16:00-17:00 Anfänger U9 ca. 6-8 Jahre Babsi/Jessi	16:00-17:00 Fortg. U9+U11 ca. 8-10 Jahre Dominik	16:00-17:00 Anfänger U9 ca. 6-8 Jahre Ralf/Rola	16:30-17.30 Anfänger U9 ca. 6-8 Jahre Fortgeschrittene U11 ca. 8-10 Jahre		16:00-17:00 Judozwerge 4-6 Jahre Daniel Busse	
17:15-18.45 U13/U15; ca. 10-14 Jahre Quereinsteiger U18 + leichte U18 Dominik		17:00-18:30 U11; ca. 8-10 Jahre Alexandra/Nina		17:15 – 18.45 U13/U15; ca. 10-14 Jahre Quereinsteiger U18 + leichte U18 Dominik		Daniel		16.30-18:00 Fortgeschr. U11; ca. 8-10 Jahre +U13; ca. 10-12 Jahre Freddie	
19:00-20:45 Liga/U18/U21 Sven/Daniel/Jarek		18.45-20.00 BJJ/Ne Waza Liga/U18/U21 zusammen mit Kodokan		19:00-20:00 Ausgleichssport (altes Dojo- Am Exerzierplatz 20, 22844 Norderstedt) Daniel		19:00-20:15 Aikido, Laido (altes Dojo)		ab 18:00 OPEN Dojo Training nach Absprache	
		20:15 - 21:45 Aikido (altes Dojo)		20:00 - 21:30 Liga/U18/U21 Daniel (altes Dojo)	20:00 - 21:30 Freizeitsport Sven/ Manni (neues Dojo)	20:15 - 21:45 Aikido (altes Dojo)			

Irrtümer vorbehalten

### Kooperation Ju Jutsu Kodoakn ab U15 (neues Dojo)

Di 20.00-21.30 – Athletik
Do 19.30-21.00 – Athletik/BJJ
So 11.00-13.00 – BJJ/Ne-Waza

### HJV – Stützpunkttraining im LLZ Eulenkamp 75, 22049 Hamburg

<b>U15</b>	<b>Ab U18</b>
Mi 17:00-18:30	Di 19:00-21:00 Do 19:00-21:00