

FREITAG

Show- + Technik HNT JJ-ShowTeam

17.00 – 18.30 Uhr

JJ-Show- u. Demoteam

Junge Leute ab **10 Jahre**
(nach Sichtung + Vorprüfung)

**H. Kautz
M. Richter**

Techniktraining + Wettkampftraining

18.30 – 20.00 Uhr

FORTGESCHRITTENE und ANFÄNGER

Jeden 1. Freitag im Monat

Jugendliche/Erwachsene ab **12 Jahre**

Farbgurte / Schwarzgurte

SPEZIAL- / SONDERTRAINING TECHNIK

M. Richter

Jeden 2. Freitag im Monat

Jugendliche/Erwachsene ab **12 Jahre**

Farbgurte / Schwarzgurte

BODENTECHNIKEN

**A. Jost
u. Andere**

Jeden 3. Freitag im Monat

Jugendliche/Erwachsene ab **12 Jahre**

Farbgurte / Schwarzgurte

SCHLAG- UND ABWEHRTRAINING

A. Jost

Jeden 4. und eventuell 5. Freitag im Monat

Jugendliche/Erwachsene ab **12 Jahre**

Farbgurte / Schwarzgurte

FREIES WETTKAMPF- UND TECHNIKTRAINING

A. Jost
