



# 1. Judogemeinschaft Dortmund



## Übersicht der Inhalte zum Mittwochstraining in 2009

Januar
07. Ferien
14. Spiel & Spaß
21. Technik/Kondition
28. DJB - Abzeichen

Februar
04. Wettkampf
11. Spiel & Spaß
18. Technik/Kondition
25. DJB - Abzeichen

März
04. Wettkampf
11. Spiel & Spaß
18. Technik/Kondition
25. DJB - Abzeichen

April
01. Wettkampf
08. "Extratag"
15. Technik/Kondition
22. DJB - Abzeichen

Mai
06. Wettkampf
13. Spiel & Spaß
20. Technik/Kondition
27. DJB - Abzeichen

Juni
03. Wettkampf
10. Spiel & Spaß
17. Technik/Kondition
24. DJB - Abzeichen

Juli
01. "Extratag"
08. Ferien
15. Ferien
22. Ferien
29. Ferien

August
05. Ferien
12. Ferien
19. Spiel & Spaß
26. DJB - Abzeichen

September
02. Wettkampf
09. Spiel & Spaß
16. Technik/Kondition
23. DJB - Abzeichen
30. "Extratag"

Oktober
07. Wettkampf
14. Spiel & Spaß
21. Technik/Kondition
28. DJB - Abzeichen

November
04. Wettkampf
11. Spiel & Spaß
18. Technik/Kondition
25. Prüfung DJB-Abzeichen

Dezember
02. Wettkampf
09. Spiel & Spaß
16. Pizzaessen der Kämpfer
23. Ferien
30. Ferien

"Extratage" werden 4 Wochen vorher gesondert am schwarzen Brett bekannt gemacht!

)