

# Aikido Verband Hessen e.V.



## Landes-Kyu-Trainingsplan 2019:

Datum	Thema	Trainer	Ort
Januar	Juji-garami Koshi-nage-hiji-garami Ude-osae	N.N.	Dreieichenhain
März	Aiki-otoshi Kote-mawashi	Michael Müller 2.Dan	Niederseelbach
Mai	Koshi-nage Koshi-nage-kote-hineri Kote-hineri	Daniel Tippelt 1.Dan	Dreieichenhain
September	Irimi-nage Tekubi-osae	Bernd Poth 2.Dan	Dreieichenhain
November	Kaiten-nage-uchi Kaiten-nage-soto Ude-nobashi	Sigrid Giegerich 1.Dan	Niederseelbach
Dezember	Shiho-nage Kote-gaeshi	Sandra Zirbus 1.Dan	Dreieichenhain

Christian Oppel  
Technischer Leiter  
des Aikido-Verbandes-Hessen e.V.