

TRAININGSPLAN

MÄRZ 2018



Donnerstag, 1.3.

Fitness + Prüfungsvorbereitung (Fokus Arme/Schultern)

Montag, 5.3.

Kata Tekki Shodan + Bunkai // Kumite

Donnerstag, 8.3.

Fitness + Prüfungsvorbereitung (Fokus Rücken/Hüfte)

Montag, 12.3.

Kihon, Fallschule

Donnerstag, 15.3.

Fitness + Prüfungsvorbereitung (Fokus Beine)

Montag, 19.3.

Karatetechniken in der Praxis // Korrekte Beintechniken

Donnerstag, 22.3.

Fitness + Prüfungsvorbereitung (Fokus Arme/Schultern)

24.03. - 03.04. OSTERFERIEN

* Bitte zu Kumite-Einheiten Schützer mitnehmen!

TRAININGSPLAN

APRIL 2018



Donnerstag, 5.4.

Fitness + Prüfungsvorbereitung (Fokus Beine)

Montag, 9.4.

Kata Heian Shodan, Heian Nidan + Bunkai // Heian Sandan, Heian Yondan

Donnerstag, 19.4.

Fitness + Prüfungsvorbereitung (Fokus Rücken/Hüfte)

Montag, 23.4.

Dehnen

Donnerstag, 26.4.

Fitness + Prüfungsvorbereitung (Fokus Beine)

Montag, 30.4.

Sportkumite // Kata

* Bitte zu Kumite-Einheiten Schützer mitnehmen!

TRAININGSPLAN

MAI 2018



Donnerstag, 3.5.

Fitness + Prüfungsvorbereitung (Fokus Arme/Schultern)

Montag, 7.5.

Kihon 9-6 Kyu // 6-4 Kyu

Donnerstag, 10.5.

Fitness + Prüfungsvorbereitung (Fokus Rücken/Hüfte)

Montag, 14.5.

Kihon 6-4 Kyu // 3-1 Kyu

Donnerstag, 17.5.

Fitness + Prüfungsvorbereitung (Fokus Beine)

Montag, 21.5.

Kihon 3-1 Kyu // 9-6 Kyu

Donnerstag, 24.5.

Fitness + Prüfungsvorbereitung (Fokus Arme/Schultern)

Montag, 28.5.

Kumite (klassisch): Abhärten des Körpers, der Fäuste/Hände (Bruchtest) //
Teamkata, Kata - Bunkai

Donnerstag, 31.5.

Fitness + Prüfungsvorbereitung (Fokus Rücken/Hüfte)

* Bitte zu Kumite-Einheiten Schützer mitnehmen!

TRAININGSPLAN

JUNI 2018



Mo + Do: Prüfungsvorbereitung

* Bitte zu Kumite-Einheiten Schützer mitnehmen!