

Trainingsplanung Shotokan Karate Schule am Rigi 1. Semester 2019

Trainingsstruktur	Erlernen		Anwenden			Gestalten			PV		Erlernen			Anwenden			Gestalten			PV							
	07.01. - 13.01.	14.01. - 20.01.	21.01. - 27.01.	28.01. - 03.02.	04.02. - 10.02.	11.02. - 17.02.	18.02. - 24.02.	25.02. - 03.03.	04.03. - 10.03.	11.03. - 17.03.	18.03. - 24.03.	25.03. - 31.03.	01.04. - 07.04.	08.04. - 14.04.	15.04. - 21.04.	22.04. - 28.04.	29.04. - 05.05.	06.05. - 12.05.	13.05. - 19.05.	20.05. - 26.05.	27.05. - 02.06.	03.06. - 09.06.	10.06. - 16.06.	17.06. - 23.06.	24.06. - 30.06.	01.07. - 07.07.	
Montag	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	X	Ku	Ki	PV	PV	Ki	Ka	Ku	X	X	X	Ki	Ka	Ku	Ki	X	PV	PV	Ki	
Dienstag	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	X	Ki	Ka	PV	PV	Ka	Ku	Ki	X	X	X	Ka	Ku	Ki	Ka	X	PV	PV	Ka	
Donnerstag	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	X	PV	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	X	PV	Ku	
Freitag	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	X	Ku	Ki	PV	Ku	Ki	Ka	X	Ki	X	X	Ki	Ka	X	Ki	Ka	PV	Ku	Ki	
Schwerpunkt Kata	NIJUSHIHO											BASSAI SHO															
Schwerpunkt Physis	Ausdauer			Kraft			Schnelligkeit			PV		Ausdauer			Kraft			Schnelligkeit		PV							

Kihon
 Kata
 Kumite
 Kein Training / Feiertag

Prüfungsvorbereitung es werden **keine Kleber** mehr verteilt.
 Prüfung
 Ferien
 Kleberfarben: Kihon
 Kata
 Kumite
 Samurai (Trainingsverhalten)

Für die Anmeldung zur Prüfung muss mindestens der blaue und schwarze Kleber vorhanden sein.

Trainingsstruktur:

