

Trainingsplanung Shotokan Karate Schule am Rigi 1. Semester 2020

Trainingsstruktur	Erlernen		Anwenden				Gestalten				PV		Erlernen			Anwenden				Gestalten				PV		
	06.01. - 12.01.	13.01. - 19.01.	20.01. - 26.01.	27.01. - 02.02.	03.02. - 09.02.	10.02. - 16.02.	17.02. - 23.02.	24.02. - 01.03.	02.03. - 08.03.	09.03. - 15.03.	16.03. - 22.03.	23.03. - 29.03.	30.03. - 05.04.	06.04. - 12.04.	13.04. - 19.04.	20.04. - 26.04.	27.04. - 03.05.	04.05. - 10.05.	11.05. - 17.05.	18.05. - 24.05.	25.05. - 31.05.	01.06. - 07.06.	08.06. - 14.06.	15.06. - 21.06.	22.06. - 28.06.	29.06. - 05.07.
Montag	X	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	X	Ku Ki	Ki Ka	PV	PV	Ki Ka	Ku Ki	X	Ka Ku	X	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	X	Ka Ku	PV	PV	Ki Ka	Ku Ki
Dienstag	Ka + Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	Ku + Ki	Ki - Ka	Ka + Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	PV	PV	Ka + Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	Ku + Ki	Ki - Ka	Ka + Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	Ku + Ki	PV	PV	Ka - Ku
Donnerstag	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	Ku + Ki	Ki - Ka	Ka + Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	PV	X	P	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	Ku + Ki	Ki - Ka	Ka + Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	Ku + Ki	X	P	Ku - Ki	Ki + Ka
Freitag	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	X	Ku Ki	PV	PV	Ku Ki	Ki Ka	X	Ku Ki	Ka Ku	X	Ki Ka	X	Ku Ki	Ka Ku	X	Ku Ki	PV	Ku Ki	Ki Ka
Schwerpunkt Kata	Jiin											Gojushiho Sho														
Schwerpunkt Physis	Ausdauer			Kraft				Schnelligkeit				Ausdauer				Kraft				Schnelligkeit						

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:

