

Trainingsplanung Shotokan Karate Schule am Rigi 1. Semester 2021

Trainingsstruktur	Erlernen		Anwenden			Gestalten			PV		Erlernen		Anwenden			Gestalten			PV							
	11.01. - 17.01.	18.01. - 24.01.	25.01. - 31.01.	01.02. - 07.02.	08.02. - 14.02.	15.02. - 21.02.	22.02. - 28.02.	01.03. - 07.03.	08.03. - 14.03.	15.03. - 21.03.	22.03. - 28.03.	29.03. - 04.04.	05.04. - 11.04.	12.04. - 18.04.	19.04. - 25.04.	26.04. - 02.05.	03.05. - 09.05.	10.05. - 16.05.	17.05. - 23.05.	24.05. - 30.05.	31.05. - 06.06.	07.06. - 13.06.	14.06. - 20.06.	21.06. - 27.06.	28.06. - 04.07.	05.07. - 11.07.
Montag	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	X Ki	Ku Ka	Ki Ka	PV PV	PV PV	X Ku	Ka Ki	Ku Ka	Ki Ka	X Ka	X Ku	Ki Ka	X Ki	Ku Ka	Ki Ka	Ka Ku	PV PV	PV PV	Ki Ka
Dienstag	Ka + Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	Ku + Ki	Ki - Ka	Ka + Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	PV PV	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	PV PV	Ka - Ku
Donnerstag	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	Ku + Ki	Ki - Ka	Ka + Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	PV PV	PV P	PV P	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	Ku + Ki	Ki - Ka	X Ki	Ka + Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	X Ki	Ku + Ka	PV PV	PV P	Ku + Ki
Freitag	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	X Ki	Ku Ka	X Ku	PV PV	PV PV	X Ka	Ku Ki	Ka Ku	Ki Ka	X Ka	X Ku	Ki Ka	Ku Ku	Ki Ka	X Ka	PV PV	PV PV	Ku Ki	Ki Ka
Schwerpunkt Kata	Jion											Unsu														
Schwerpunkt Physis	Ausdauer			Kraft			Schnelligkeit			PV		Ausdauer			Kraft			Schnelligkeit			PV		PV		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:

