

Trainingsplanung Shotokan Karate Schule am Rigi 2. Semester 2021

| Trainingsstruktur | Erlernen | | | | Anwenden | | | | Gestalten | | | | PV | | Erlernen | | | |
|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | 23.08. - 29.08. | 30.08. - 05.09. | 06.09. - 12.09. | 13.09. - 19.09. | 20.09. - 26.09. | 27.09. - 03.10. | 04.10. - 10.10. | 11.10. - 17.10. | 18.10. - 24.10. | 25.10. - 31.10. | 01.11. - 07.11. | 08.11. - 14.11. | 15.11. - 21.11. | 22.11. - 28.11. | 29.11. - 05.12. | 06.12. - 12.12. | 13.12. - 19.12. | 20.12. - 26.12. |
| Montag | Ki Ka | Ka Ku | Ku Ki | Ki Ka | Ka Ku | Ku Ki | X X | Ku Ki | Ki Ka | X X | Ku Ki | Ka Ku | PV PV | Ki Ka | Ka Ku | Ku Ki | | |
| Dienstag | Ka + Ku | Ku - Ki | Ki + Ka | 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 | Ku + Ki | Ki - Ka |
| Donnerstag | Ku - Ki | Ki + Ka | Ka - Ku | Ku + Ki | Ki - Ka | Ka + Ku | Ku - Ki | Ki + Ka | Ka - Ku | Ku + Ki | Ki - Ka | Ka + Ku | Ku - Ki | PV P | Ku + Ki | Ki - Ka | Ka + Ku | |
| Freitag | Ki Ka | Ka Ku | Ku Ki | Ki Ka | Ka Ku | Ku Ki | X X | Ku Ki | Ki Ka | Ka Ku | Ku Ki | Ki Ka | PV PV | Ku Ki | Ki Ka | Ka Ku | X X | |
| Schwerpunkt Kata | Empi | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Schwerpunkt Physis | Ausdauer | | | | Kraft | | | | Schnelligkeit | | | | Ausdauer | | Kraft | | | |

Kihon
 Kata
 Kumite
 Kein Training / Feiertag

Prüfungsvorbereitung
es werden **keine Kleber** mehr verteilt.
 Prüfung
 Ferien

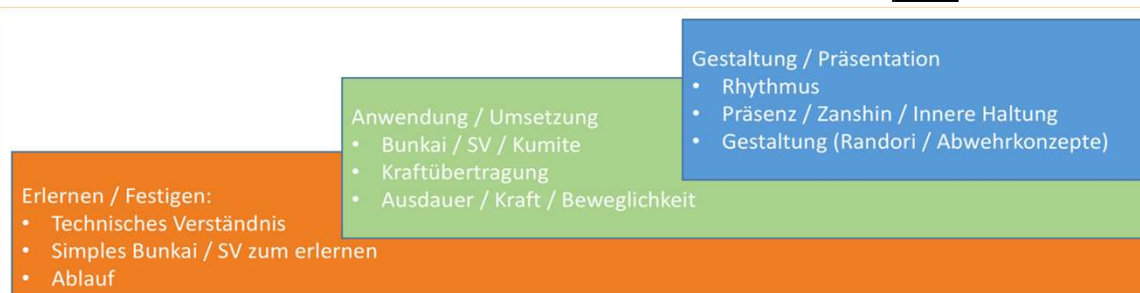
Kleberfarben:

Kihon
 Kata
 Kumite
 Samurai (Trainingsverhalten)

Di. und Do. 19.00 - 20.30 Uhr mit + oder -

Plus = Programm ab Blaugurt
Minus = Programm Weiss- bis Grüngurt

Trainingsstruktur:



TB: 18.08.2021