

Trainingsplanung Shotokan Karate Schule am Rigi 1. Semester 2022

Trainingsstruktur	Erlernen		Anwenden				Gestalten				PV		Erlernen			Anwenden				Gestalten				PV		
	10.01. - 16.01.	17.01. - 23.01.	24.01. - 30.01.	31.02. - 06.02.	07.02. - 13.02.	14.02. - 20.02.	21.02. - 27.02.	28.02. - 06.03.	07.03. - 13.03.	14.03. - 20.03.	21.03. - 27.03.	28.03. - 03.04.	04.04. - 10.04.	11.04. - 17.04.	18.04. - 24.04.	25.04. - 01.05.	02.05. - 08.05.	09.05. - 15.05.	16.05. - 22.05.	23.05. - 29.05.	30.05. - 05.06.	06.06. - 12.06.	13.06. - 19.06.	20.06. - 26.06.	27.06. - 03.07.	04.07. - 10.07.
Montag	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	X Ku	Ku Ki	Ki Ka	PV PV	PV PV	Ki Ka	Ka Ku	X Ka	Ki Ka	X Ku	X Ka	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	X 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	P Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	Ku + Ki	Ki - Ka	Ka + Ku	Ku - Ki	X Ku	Ka - Ku	Ku + Ki	X Ka	PV P	P Ku	Ku + Ki
Freitag	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	X Ku	Ku Ki	PV PV	PV PV	Ku Ki	Ki Ka	X Ku	Ku Ki	Ka Ku	X Ka	X Ku	Ki Ka	X Ku	Ku Ki	Ka Ku	X Ka	PV PV	Ku Ki	Ki Ka
Schwerpunkt Kata	Bassai Dai											Jitte														
Schwerpunkt Physis	Ausdauer			Kraft			Schnelligkeit			Kleberverteilen		PV		Ausdauer				Kleberverteilen				PV				

Kihon
 Kata
 Kumite
 Kein Training / Feiertag

Prüfungsvorbereitung
 Prüfung
 Ferien
 Kleberfarben: Kihon
 Kumite

es werden **keine Kleber** mehr verteilt.
 Samurai (Trainingsverhalten)

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

Trainingsstruktur:

