

Trainingsplanung Shotokan Karate Schule am Rigi 1. Halbjahr 2024

	08.01. - 14.01.	15.01. - 21.01.	22.01. - 28.01.	29.01. - 04.02.	05.02. - 11.02.	12.02. - 18.02.	19.02. - 25.02.	26.02. - 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	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	X Ku	Ku PV	PV PV	Ku Ki	X Ku	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	X X	X Ka	Ki Ka	X Ku	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	PV PV	PV PV	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	PV PV	Ka - Ku	
Donnerstag	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	Ku + Ki	Ki - Ka	Ka + Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	PV PV	PV PV	P Ka	Ka + Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	Ka - Ku	Ku + Ki	Ki - Ka	Ka + Ku	Ku - Ki	Ki + Ka	X Ku	X Ka	Ku + Ki	Ki + Ka	PV PV	P Ka	Ku + Ki
Freitag	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	X Ku	PV PV	PV PV	Ka Ku	X Ku	Ki Ka	Ka Ku	Ku Ki	Ki Ka	X X	X Ka	Ki Ka	X Ku	X Ki	X Ka	Ki Ka	Ka Ku	PV PV	Ku Ku	Ki Ka
Schwerpunkt Kata	Kanku Dai												Gojushiho Sho														
Schwerpunkt Physis	Ausdauer			Kraft			Schnelligkeit			Wettkampfvorb.			Ausdauer			Kraft			Schnelligkeit								

Prüfungs Kihon Serien 1. Halbjahr 24

- 9. Kyu 1,2,3+ 6
- 8. Kyu 1,2,5 für Gelb + 4
- 7. Kyu 2,4,6 für Orange + 5
- 6. Kyu 2,4,6 für Grün + 7
- 5. Kyu 1,2,4 + 5 für Blau 2,4,6 + 7
- 4. Kyu 1,3,5 + 7

Legende:

- Kihon
- Kata
- Kumite
- Kein Training / Feiertag
- Prüfungsvorbereitung
- Prüfung
- Ferien

Kleberfarben:

- Kihon
 - Kata
 - Kumite
 - Samurai (Trainingsverhalten)
- Für die Anmeldung zur Prüfung muss min. der blaue und schwarze Kleber vorhanden sein.

Vertiefungsthemen:

- Kihon: Positionen & Endspannung Techniken
- Kumite: Präzision/Distanz, Rechts vor und mit links angreifen

Allgemeines:

- Trainierende bewusst auf Dojo Regeln hinweisen
- Bitte füllt nach dem Training jeweils die J&S-Anwesenheitsliste aus