

Trainingsplanung Shotokan Karate Schule am Rigi 2. Semester 2024

Trainingsstruktur	Erlernen				Anwenden				Gestalten				PV		Erlernen			
	19.08. - 25.08.	26.08. - 31.08.	01.09. - 08.09.	09.09. - 15.09.	16.09. - 22.09.	23.09. - 29.10.	30.09. - 06.10.	07.10. - 13.10.	14.10. - 20.10.	21.10. - 27.10.	28.10 - 03.11	04.11. - 10.11.	11.11. - 17.11.	18.11. - 24.11.	25.11. - 01.12.	02.12. - 08.12.	09.12. - 15.12.	16.12. - 22.12.
Montag	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	X	X	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	PV	Ki	Ka	Ku
	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki			Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku		Ka	Ku	Ki
Dienstag	Ka +	Ku -	Ki +	Ka -	Ku +	Ki -	Ka +	Ku -	Ki +	Ka -	Ku +	Ki -	Ka +	Ku -	PV	Ka -	Ku +	Ki -
	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki		Ku	Ki	Ka
Donnerstag	Ku -	Ki +	Ka -	Ku +	Ki -	Ka +	Ku -	Ki +	Ka -	Ku +	Ki -	Ka +	Ku -	PV	P	Ku +	Ki -	Ka +
	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki			Ki	Ka	Ku
Freitag	Ki	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	X	X	Ku	Ki	X	Ku	Ki	PV	Ku	Ki	Ka	Ku
	Ka	Ku	Ki	Ka	Ku	Ki			Ki	Ka		Ki	Ka	Ki	Ka	Ku	Ki	

Di. und Do. 19.30 - 21.00 Uhr mit + oder -

Schwerpunkt Kata

Nijushiho

Kleberverteilen

PV

Schwerpunkt Physis

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Ausdauer

Kraft

Plus = Programm ab Blaugurt

Minus = Programm Weiss- bis Grüngurt

Prüfungs Kihon Serien 2. Halbjahr 24

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

Legende:

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

Kleberfarben:

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

Vertiefungsthemen:

- Kihon: Korrekte Positionen / Explosive Techniken
- Kumite (Prüfung): Links vor und mit Rechts angreifen

Allgemeines:

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