Trainingsplan April 2024

Montag

16.30 **Kata - Kumite Unterstufe**
8 8 7 7
Kinder

17.30 **Kata -Kumite Mittelstufe**
7 6 5 4
Schüler (Orange ab 10 Jahre)

18.15 **Kumite Oberstufe**
Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle

20.00 **Kata Mittelstufe, Oberstufe**
3 2 1 D
Dojo und Online: Ji'in (Jion, Jitte)

Dienstag

16.30 **Kumite - Kata Unterstufe**
8 8 7 7 6 5
Kinder, Schüler U8, U10

17.15 **Kumite -Kata Mittelstufe**
5 4 3 2 1
Dojo: U12 - U14 - U16 (ab Blaugurt, tiefere Gürtel nach Absprache) Online: alle

18.15 **Kumite Oberstufe**
Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle

20.00 **Kata Unterstufe, Mittelstufe**
9 8 7 6 5 4 3 2 1 D
Dojo und Online: Prüfungskata

17.00 **Schulsport**
Aarberg

Mittwoch

13.30 **Einführungskurs**
EK
Kinder, Schüler

14.30 **Fortsetzungskurs**
9 9
Kinder, Schüler

15.30 **Kata - Kumite Unterstufe**
8 8 7 7
Kinder, Schüler

16.30 **Kata - Kumite Mittelstufe 1**
7 7 6
Kinder, Schüler (Orange ab 10 Jahre)

17.15 **Kata - Kumite Mittelstufe 2**
5 4 3 2 1
Dojo: Schüler, Jugend

18.15 **Kata - Kumite Oberstufe**
3 2 1 D
Dojo: Jugend / Online: alle

20.00 **Kata Oberstufe**
D
Dojo und Online: Jion, Jitte, Ji'in

Donnerstag

10.40 **Sportschüler**
Kumite

12.20 **Jukuren**
9 8 7 6 5 4 3 2 1 D
Liebe zur Weisheit

16.30 **Kumite - Kata Unterstufe**
8 8 7 7 6 5
Kinder, Schüler U8, U10

17.15 **Kumite - Kata Mittelstufe**
5 4 3 2 1
Dojo: U12 - U14 - U16 (ab Blaugurt, tiefere Gürtel nach Absprache)

18.15 **Kumite Oberstufe**
Dojo: U16 TC reg/at - U18 - U21 - Elite

20.00 **Kata Unterstufe, Mittelstufe**
9 8 7 6 5 4 3 2 1 D
Dojo und Online: Prüfungskata

Freitag

08.30 **Frauenpower**
9 8 7 6 5 4 3 2 1 D

16.30 **Kata - Kumite Unterstufe**
8 8 7 7
Kinder, Schüler

17.30 **Kata - Kumite Mittelstufe**
7 6 5 4
Dojo: Schüler (Orange ab 10 Jahre)

18.15 **Kata - Kumite Oberstufe**
3 2 1 D
Dojo: Jugend / Online: alle

20.00 **Kata Mittelstufe, Oberstufe**
3 2 1 D
Dojo und Online: Prüfungskata

17.00 **Schulsport**
Lyss