Trainingsplan Mai 2022

Montag

16.30 **Kata - Kumite Unterstufe**
8 8 7 7
Kinder (Orange, Halbgrün =U10)

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

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

19.55 **Videoanalyse**
U16 TC reg/nat - U18 - U21 - Elite

20.00 **Kata Mittelstufe, Oberstufe**
3 2 1 D
Dojo und Online: Empi, Niju shiho

Dienstag

16.30 **Kumite - Kata Unterstufe**
Kinder, Schüler U8, U10

17.15 **Kumite - Kata Mittelstufe**
Dojo: U12, U14, U16 (ab Blaugurt) / Online: alle

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

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

Mittwoch

13.30 **Neuer Einführungskurs 1/22**
EK
Kinder, Schüler

14.30 **Anschlusskurs A und B**
9 8
Kinder, Schüler aus EK 1/21

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

16.30 **Kata - Kumite Mittelstufe 1**
7 7 6
Kinder, Schüler

17.30 **Kata - Kumite Mittelstufe 2**
5 4 3
Dojo: Schüler, Jugend / Online: alle

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

20.00 **Kata Oberstufe**
D
Dojo und Online: Bassai sho, Sochin

Donnerstag

10.40 **Kumite Sportschüler**
Sportschüler

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

16.30 **Kumite - Kata Unterstufe**
Kinder, Schüler U8 und U10

17.15 **Kumite - Kata Mittelstufe**
Dojo: U12, U14, U16 (ab Blaugurt) / Online: alle

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

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

Freitag

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

16.30 **Kata - Kumite Unterstufe**
8 8 7 7
Kinder (Orange, Halbgrün =U10)

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

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

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