

Trainingsplan Woche 42

Montag 17. Oktober 2022	Dienstag 18. Oktober 2022	Mittwoch 19. Oktober 2022	Donnerstag 20. Oktober 2022	Freitag 21. Oktober 2022
16.30 Kata - Kumite Unterstufe 8 8 7 7 Kinder	16.30 Kumite - Kata Unterstufe Kinder, Schüler U8, U10	13.30 Fortsetzungskurs 1/22 9 9 8 Kinder, Schüler aus EK 1/22	10.40 Kumite Sportschüler Sportschüler	08.30 Frauenpower 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D
17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Dojo: Schüler (Orange ab 10 Jahre) / Online: alle	17.15 Kumite - Kata Mittelstufe Dojo: U12 - U14 - U16 (ab Blaugurt) Online: alle	14.30 Neuer Einführungskurs EK Start 19. Oktober 2022 (nach den Herbstferien)	12.20 Jukuren 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Liebe zur Weisheit	16.30 Kata - Kumite Unterstufe 8 8 7 7 Kinder
18.15 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	18.45 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle	15.30 Kata - Kumite Unterstufe 8 8 Kinder, Schüler	16.30 Kumite - Kata Unterstufe Kinder, Schüler U8, U10	17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Dojo: Schüler (Orange ab 10 Jahre) / Online alle
20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Bassai sho, - dai	20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo und Online	16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 7 7 6 Kinder, Schüler	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
		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 Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Prüfungskata
		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	
		20.00 Kata Oberstufe D Dojo und Online: Tekki nidan, - sandan		