

Trainingsplan



Januar 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.30 Kata - Kumite Unterstufe 8 8 7 7 Kinder	16.30 Kumite - Kata Unterstufe Kinder, Schüler U8, U10	13.30 Anschlusskurs 1/23 9 9 8 Kinder, Schüler aus FK 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, tiefere Gürtel nach Absprache) Online: alle	14.30 Einführungskurs Teil 2 EK 9 9 Kinder, Schüler	12.20 Jukuren 9 8 7 6 5 4 3 1 D Liebe zur Weisheit	16.30 Kata - Kumite Unterstufe 8 8 7 7 Kinder, Schüler
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: Nijushiho	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, tiefere Gürtel nach Absprache) Online: alle	18.45 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle
		17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 2 5 4 3 2 1 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: Nijushiho		