Trainingsplan Woche 04

Montag
23. Januar 2023

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

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

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

Dienstag
24. Januar 2023

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

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

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

Mittwoch
25. Januar 2023

13.30 **Anschlusskurs 1/23**
9 9 8
Kinder, Schüler aus FK 1/22

14.30 **Einführungskurs Teil 2**
EK 9 9
Kinder, Schüler

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 2 1
Dojo: Schüler, Jugend / Online: alle

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

20.00 **Kata Oberstufe**
D
Dojo und Online: Nijushiho

Donnerstag
26. Januar 2023

10.40 **Kumite Sportschüler**
Sportschüler

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

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

17.15 **Kumite - Kata Mittelstufe**
Dojo: U12 - U14 - U16 (ab Blaugurt, tiefere Gürtel nach Absprache) 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
27. Januar 2023

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) / 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: Prüfungskata