

Trainingsplan November 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>16.30 Kata - Kumite Unterstufe 8 8 7 7 Kinder</p>	<p>16.30 Kumite - Kata Unterstufe 8 8 7 7 6 5 Kinder, Schüler U8, U10</p>	<p>13.30 Fortsetzungskurs 9 9 8 Kinder, Schüler</p>	<p>10.40 Sportschüler Kumite</p>	<p>08.30 Frauenpower 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D</p>
<p>17.30 Kata -Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Schüler (Orange ab 10 Jahre)</p>	<p>17.15 Kumite -Kata Mittelstufe 5 4 3 2 1 Dojo: U12 - U14 - U16 (ab Blaugurt, tiefere Gürtel nach Absprache) Online: alle</p>	<p>14.30 Einführungskurs 2/23 EK Kinder, Schüler</p>	<p>12.20 Jukuren 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Liebe zur Weisheit</p>	<p>16.30 Kata - Kumite Unterstufe 8 8 7 7 Kinder, Schüler</p>
<p>18.15 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle</p>	<p>18.15 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle</p>	<p>15.30 Kata - Kumite Unterstufe 8 8 Kinder, Schüler</p>	<p>16.30 Kumite - Kata Unterstufe 8 8 7 7 6 5 Kinder, Schüler U8, U10</p>	<p>17.30 Kata - Kumite Mittelstufe 7 6 5 4 Dojo: Schüler (Orange ab 10 Jahre)</p>
<p>20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Tokui Kata + Bassai sho</p>	<p>20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo und Online</p>	<p>16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 7 7 6 Kinder, Schüler</p>	<p>17.15 Kumite - Kata Mittelstufe 5 4 3 2 1 Dojo: U12 - U14 - U16 (ab Blaugurt, tiefere Gürtel nach Absprache) Online: alle</p>	<p>18.15 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle</p>
	<p>17.00 Schulsport Aarberg</p>	<p>17.15 Kata - Kumite Mittelstufe 2 5 4 3 2 1 Dojo: Schüler, Jugend / Online: alle</p>	<p>18.15 Kumite Oberstufe Dojo: U16 TC reg/at - U18 - U21 - Elite / Online: alle</p>	<p>20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Dojo und Online: Prüfungskata</p>
		<p>18.15 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle</p>	<p>20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Dojo und Online</p>	<p>17.00 Schulsport Lyss</p>
		<p>20.00 Kata Oberstufe D Dojo und Online: Tokui Kata + Gankaku</p>		