

# Trainingsplan



# Oktober 2024

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  |
|---|---|--|---|--|
| <b>15.30 Kata - Kumite Unterstufe</b><br>9 8 8 7<br>Kinder                                    | <b>16.30 Kumite - Kata Unterstufe</b><br>9 8 8 7 7 6 5<br>Kinder, Schüler U8, U10                 | <b>13.30 Fortsetzungskurs</b><br>9 9<br>Kinder, Schüler                        | <b>10.40 Kumite</b><br>Sportschüler   | <b>08.30 Frauenpower</b><br>9 8 7 6 5 4 3 2 1 D                                      |
| <b>16.30 Kata - Kumite Mittelstufe</b><br>7 6 5 4<br>Schüler                                  | <b>17.15 Kumite - Kata Mittelstufe</b><br>5 4 3 2 1<br>U12 - U14 - U16                            | <b>14.30 Einführungskurs</b><br>EK<br>Kinder, Schüler                          | <b>12.20 Jukuren</b><br>9 8 7 6 5 4 3 2 1 D<br>Liebe zur Weisheit                                 | <b>16.30 Kata - Kumite Unterstufe</b><br>9 8 8 7<br>Kinder, Schüler                  |
| <b>17.15 Kumite - Kata Mittelstufe</b><br>5 4 3 2 1<br>U12 - U14 - U16                        | <b>18.15 Kumite Oberstufe</b><br>Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21<br>- Elite / Online: alle       | <b>15.30 Kata - Kumite Unterstufe</b><br>9 8 8<br>Kinder Schüler               | <b>16.30 Kumite - Kata Unterstufe</b><br>9 8 8 7 7 6 5<br>U8, U10                                 | <b>17.30 Kata- Kumite Mittelstufe</b><br>7 6 5 4<br>Schüler                          |
| <b>18.15 Kumite Oberstufe</b><br>Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21<br>- Elite / Online: alle   | <b>20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe</b><br>9 8 7 6 5 4 3 2 1 D<br>Dojo und Online: Prüfungskata | <b>16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1</b><br>7 7 6<br>Schüler                   | <b>17.15 Kumite - Kata Mittelstufe</b><br>5 4 3 2 1<br>U12 - U14 - U16                            | <b>17.30 Kata-Kumite Mittelstufe</b><br>7 6 5 4<br>Zusatzanmeldung Schüler           |
| <b>20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe</b><br>3 2 1 D<br>Dojo und Online: Wankan, TK,<br>Sansai | <b>17.30 Schulsport</b><br>Aarberg  | <b>17.15 Kata - Kumite Mittelstufe 2</b><br>5 4 3 2 1<br>Schüler, Jugend       | <b>18.15 Kumite Oberstufe</b><br>Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21<br>- Elite / Online: alle       | <b>18.15 Kata - Kumite Oberstufe</b><br>3 2 1 D<br>Dojo: Jugend / Online: alle       |
|   |   | <b>18.15 Kata - Kumite Oberstufe</b><br>3 2 1 D<br>Dojo: Jugend / Online: alle | <b>20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe</b><br>9 8 7 6 5 4 3 2 1 D<br>Dojo und Online: Prüfungskata | <b>20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe</b><br>3 2 1 D<br>Dojo und Online: Prüfungskata |
|   |   | <b>20.00 Kata Oberstufe</b><br>D<br>Dojo und Online: Gankaku,<br>Sansai        | <b>17.15 Schulsport</b><br>Lyss   |  |