

# Trainingsplan Januar 2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>15.30 Kata - Kumite Unterstufe</b> <span style="background-color: orange; color: black; padding: 2px 5px;">9 8 8</span> Kinder	<b>16.30 Kumite - Kata Unterstufe</b> <span style="background-color: yellow; color: black; padding: 2px 5px;">8 8 7 7 6</span> U8, U10, U12	<b>13.30 Einführungskurs ab 25.02.2026</b> EK Kinder ab 5 Jahre	<b>10.40 Kumite</b> <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px;">3 2 1 D</span> Sportschüler, Elite	<b>08.30 Frauenpower</b> <span style="background-color: yellow; color: black; padding: 2px 5px;">8 7 6 5 4</span> <span style="background-color: green; color: black; padding: 2px 5px;">3 2 1 D</span> Kinder
<b>16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1</b> <span style="background-color: orange; color: black; padding: 2px 5px;">7 7 6 5 4</span> Kinder, Schüler	<b>17.15 Kumite - Kata Mittelstufe</b> <span style="background-color: blue; color: black; padding: 2px 5px;">5 4 3 2 1</span> U12, U14, U16	<b>14.30 Fortsetzungskurs</b> <span style="background-color: yellow; color: black; padding: 2px 5px;">9 9</span> Kinder, Schüler aus dem letzten Einführungskurs	<b>12.30 Jukuren</b> <span style="background-color: yellow; color: black; padding: 2px 5px;">9 8 7 6 5 4 3 2 1 D</span> Liebe zur Weisheit	<b>15.30 Kata - Kumite Unterstufe</b> <span style="background-color: orange; color: black; padding: 2px 5px;">9 8 8</span> Kinder, Schüler
<b>17.15 Kumite - Kata Mittelstufe 2</b> <span style="background-color: blue; color: black; padding: 2px 5px;">5 4 3 2 1</span> U12 - U14 - U16	<b>18.15 Kumite Oberstufe</b> <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px;">3 2 1 D</span> Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	<b>15.30 Kata - Kumite Unterstufe</b> <span style="background-color: yellow; color: black; padding: 2px 5px;">9 8 8</span> Kinder, Schüler	<b>16.30 Kumite - Kata Unterstufe</b> <span style="background-color: orange; color: black; padding: 2px 5px;">8 8 7 7 6</span> U8, U10, U12	<b>16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1</b> <span style="background-color: orange; color: black; padding: 2px 5px;">7 7 6</span> Schüler
<b>18.15 Kumite Oberstufe</b> <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px;">3 2 1 D</span> Dojo U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online alle	<b>20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe</b> <span style="background-color: yellow; color: black; padding: 2px 5px;">9 8 7 6 5 4 3 2 1 D</span> Erwachsene Dojo und Online: Prüfungskata	<b>16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1</b> <span style="background-color: orange; color: black; padding: 2px 5px;">7 7 6</span> Schüler	<b>17.15 Kumite - Kata Mittelstufe</b> <span style="background-color: blue; color: black; padding: 2px 5px;">5 4 3 2 1</span> U12, U14, U16	<b>17.30 Kata - Kumite Schüler, Jugend</b> <span style="background-color: blue; color: black; padding: 2px 5px;">5 4 3</span> Schüler, Jugend
<b>20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe</b> <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px;">3 2 1 D</span> Erwachsene Dojo und Online: TK, Taiji Shodan	<b>17.30 Schulsport</b> Aarberg	<b>17.15 Kata - Kumite Mittelstufe 2</b> <span style="background-color: blue; color: black; padding: 2px 5px;">5 4 3</span> Schüler, Jugend	<b>18.15 Kumite Oberstufe</b> <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px;">3 2 1 D</span> Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	<b>18.15 Kata - Kumite Oberstufe</b> <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px;">3 2 1 D</span> Dojo: Jugend / Online: alle
		<b>18.15 Kata - Kumite Oberstufe</b> <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px;">3 2 1 D</span> Dojo: Jugend / Online: alle	<b>20.00 Kata Unterstufe, Mittelstufe</b> <span style="background-color: yellow; color: black; padding: 2px 5px;">9 8 7 6 5 4 3 2 1 D</span> Erwachsene Dojo und Online: Prüfungskata	<b>20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe</b> <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px;">3 2 1 D</span> Erwachsene Dojo und Online:
		<b>20.00 Kata Oberstufe</b> <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px;">D</span> Erwachsene Dojo und Online: TK, Nijushihō	<b>17.15 Schulsport</b> Lyss	