

Trainingsplan



Woche 05

Montag 26. Januar 2026	Dienstag 27. Januar 2026	Mittwoch 28. Januar 2026	Donnerstag 29. Januar 2026	Freitag 30. Januar 2026
15.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 8 8 Kinder	16.30 Kumite - Kata Unterstufe 8 8 7 7 6 U8, U10, U12	13.30 Einführungskurs ab 25.02.2026 EK Kinder ab 5 Jahre	10.40 Kumite 3 2 1 D Sportschüler, Elite	08.30 Frauenpower 8 7 6 5 4 3 2 1 D
16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 7 7 6 5 4 Kinder, Schüler	17.15 Kumite - Kata Mittelstufe 5 4 3 2 1 U12, U14, U16	14.30 Fortsetzungskurs 9 9 Kinder, Schüler aus dem letzten Einführungskurs	12.30 Jukuren 9 8 7 6 5 4 3 2 1 D Liebe zur Weisheit	15.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 8 8 Kinder, Schüler
17.15 Kumite - Kata Mittelstufe 2 5 4 3 2 1 U12 - U14 - U16	18.15 Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online: alle	15.30 Kata - Kumite Unterstufe 9 8 8 Kinder, Schüler	16.30 Kumite - Kata Unterstufe 8 8 7 7 6 U8, U10, U12	16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 7 7 6 Schüler
18.15 Kumite Oberstufe 3 2 1 D 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 Erwachsene Dojo und Online: Prüfungskata	16.30 Kata - Kumite Mittelstufe 1 7 7 6 Schüler	17.15 Kumite - Kata Mittelstufe 5 4 3 2 1 U12, U14, U16	17.30 Kata - Kumite Schüler, Jugend 5 4 3 Schüler, Jugend
20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Erwachsene Dojo und Online: TK, Taiji Shodan	17.30 Schulsport Aarberg	17.15 Kata - Kumite Mittelstufe 2 5 4 3 Schüler, Jugend	18.15 Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: U16 TC nat/reg - U18 - U21 - Elite / Online alle	18.15 Kata - Kumite Oberstufe 3 2 1 D Dojo: Jugend / Online: alle
		18.15 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 Erwachsene Dojo und Online: Prüfungskata	20.00 Kata Mittelstufe, Oberstufe 3 2 1 D Erwachsene Dojo und Online:
		20.00 Kata Oberstufe D Erwachsene Dojo und Online: TK, Nijushiho	17.15 Schulsport Lyss	