

Trainingsthemen vom 14.01.16 – 24.03.16

Für das Donnerstagstraining / Trainer vor Ort: Tamara u. Züher

Datum	Uhrzeit	Thema 1	Thema 2
14.01.16	20h	Wiederholung einiger Katas (Heian Katas, Jion, Bassai Dai, Tekki 1, etc)	
21.01.16	20h	Kata Kanku Dai	Kumite für bis 6. Kyu (Gohon, Sanbon, Kihon Ippon Kumite)
28.01.16	20h	Kata Jion + Wiederholung Kata Kanku Dai	Kumite für bis 4. Kyu (Gohon, Sanbon, Kihon Ippon, Kaeshi Ippon für 5. Kyu und Kaeshi Ippon für 4. Kyu)
04.02.16	20h	Geris (Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, etc)	
11.02.16	20h	Stände verbessern, Stabilität (KK, ZK, KB)	
18.02.16	20h	Kumite (allgemein) + Pratzentraining	
25.02.16	20h	Tekki Nidan + Tekki Shodan	Kata Heian Sandan und Yondan
03.03.16	20h	Wiederholung Tekki Nidan + Shodan, Kanku Dai, Kanku Sho, Jion + Jiin	Kihon (Grundschule) aus dem Prüfungsprogramm
10.03.16	20h	Kumite (allgemein) / vorrangig Partnerübung Zum Freikampf	
17.03.16	20h	Heian Katas	Kumite ab 3. Kyu (Jiyu Ippon für 3. Kyu, Jiyu Ippon für 2. Kyu, Jiyu Ippon für 1. Kyu und Dan sowie Jiyu Kumite)
24.03.16	20h	Prüfungsprogramm (allgemein)	

Wie funktioniert der neue Trainingsplan?

Ihr seht immer ein bis zwei Themen die wir Donnerstags ab 20 Uhr anbieten werden. Ihr könnt nun selbst entscheiden, welches der festgelegten Themen ihr nutzen wollt.

Werden keine zwei Themen angeboten kann jeder vom 9.Kyu . - Dan am genannten Thema teilnehmen!

Ihr habt Fragen zum Trainingsplan? Dann wendet Euch bitte an Tamara.

Ihr habt Wünsche, Anregungen, Ideen für ein Thema oder sonst etwas auf dem Herzen, was den Trainingsplan betrifft?

Dann meldet Euch ebenso bei Tamara! Sie nimmt Euch gerne an und wird Eure Vorschläge umzusetzen.