

Grobtrainingsplan Senioren: Dezember 2014 bis November 2015

Datum	Oberstufe ab 5. Kyu	Mittelstufe 9. bis 6. Kyu	Unterstufe Schnupperkurs	Kobudo	Kommentar
Di 02.12.14	Bunkai/Bodenkampf	Bunkai/Bodenkampf	tbd		
Do 04.12.14	tbd	tbd	tbd		
Fr 05.12.14	tbd				fällt aus / Wiederholung
Di 09.12.14	Bunkai/Bodenkampf	Bunkai/Bodenkampf	tbd		
Do 11.12.14	tbd	tbd	tbd		
Fr 12.12.14	tbd				Bo Kihon / Shushi no Kon sho
Di 16.12.14	Weihnachtsfeier und Vorführung				
Do 18.12.14	Halle geschlossen				
Fr 19.12.14	Halle geschlossen				
Weihnachtsferien					
Datum	Oberstufe ab 4. Kyu	Mittelstufe 7. bis 5. Kyu	Unterstufe Anfänger bis 8. Kyu	Kobudo	Kommentar
Do 08.01.15	Kata (Taikyoku, Gegi Sai, Saifa)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)		52 Einheiten bis zur Prüfung
Fr 09.01.15	SV				Maezato no Tekko & Bo Kihon
Di 13.01.15	Kihon Ido (mit dem Partner)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)		
Do 15.01.15	Kata (Taikyoku, Gegi Sai, Saifa)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)		
Fr 16.01.15	SV				Maezato no Tekko & Bo Kihon
Di 20.01.15	Kihon Ido (mit dem Partner)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)		
Do 22.01.15	Kata (Taikyoku, Gegi Sai, Saifa)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)		
Fr 23.01.15	SV				Maezato no Tekko & Bo Kihon
Di 27.01.15	Kihon Ido (mit dem Partner)	Gegi Sai Dai I/II oder Seenchin	Taikyoku Gedan, Chudan, Jodan		
Do 29.01.15	Kata (Taikyoku, Gegi Sai, Saifa)	Kumite Ura 1 - 9	Kihon Ippon Kumite		
Fr 30.01.15	SV				Maezato no Tekko & Bo Kihon
Di 03.02.15	Kata Chisochin + Bunkai	Gegi Sai Dai I/II oder Seenchin	Taikyoku Gedan, Chudan, Jodan		
Do 05.02.15	Kata Sanseru + Bunkai	Kumite Ura 1 - 9	Kihon Ippon Kumite		
Fr 06.02.15	SV				Bo Tai Bo
Di 10.02.15	Kata Chisochin + Bunkai	Gegi Sai Dai I/II oder Seenchin	Taikyoku Gedan, Chudan, Jodan		
Do 12.02.15	Kata Sanseru + Bunkai	Kumite Ura 1 - 9	Kihon Ippon Kumite		
Fr 13.02.15	Kata Sanchin				Bo Tai Bo
Di 17.02.15	Kata Chisochin + Bunkai	Gegi Sai Dai I/II oder Seenchin	Jiyu Ippon Kumite		
Do 19.02.15	Kata Sanseru + Bunkai	Kumite Ura 1 - 9	Gegi Sai Dai Ichi		
Fr 20.02.15	Kata Sanchin				Bo Tai Bo
Di 24.02.15	JHV Abteilung Karate				
Do 26.02.15	Kata Sanseru + Bunkai	Saifa & Jiyu Kumite (Grundlagen)	Gegi Sai Dai Ichi		
Fr 27.02.15	Kata Sanchin				Bo Tai Bo
Di 03.03.15	Kata Chisochin + Bunkai	Nage Waza 1 - 9	Jiyu Ippon Kumite		
Do 05.03.15	Kata Sanseru + Bunkai	Saifa & Jiyu Kumite (Grundlagen)	Gegi Sai Dai Ichi		
Fr 06.03.15	Nage Waza 1 - 9				Sai Kihon & Tonfa Kihon
Di 10.03.15	Kata Seenchin + Bunkai	Nage Waza 1 - 9	Jiyu Ippon Kumite		
Do 12.03.15	Kata Tensho	Saifa & Jiyu Kumite (Grundlagen)	Gegi Sai Dai Ichi		
Fr 13.03.15	Nage Waza 1 - 9				Sai Kihon & Tonfa Kihon
Di 17.03.15	Kata Seenchin + Bunkai	Nage Waza 1 - 9	Jiyu Ippon Kumite		
Do 19.03.15	Kata Tensho	Saifa & Jiyu Kumite (Grundlagen)	Gegi Sai Dai Ichi		
Fr 20.03.15	Nage Waza 1 - 9				Sai Kihon & Tonfa Kihon
Sa 21.03.15	Lehrgang mit Fritz Nöpel				
Di 24.03.15					
Do 26.03.15	Erkenntnisse aus dem Lehrgang für alle mit wechselnden Trainern				
Fr 27.03.15					Bo Tai Sai
Osterferien					
Di 14.04.15	Nage Waza 13 - 24	Kihon Ido & Kata	Kihon Ido & Kata		
Do 16.04.15	Kumite Ura 1 - 12	Jiyu Kumite & Yakusoku Kumite	Kihon Ippon oder Jiyu Ippon Kumite		
Fr 17.04.15	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)				Bo Tai Sai
Di 21.04.15	Nage Waza 13 - 24	Kihon Ido & Kata	Kihon Ido & Kata		
Do 23.04.15	Kumite Ura 1 - 12	Jiyu Kumite & Yakusoku Kumite	Kihon Ippon oder Jiyu Ippon Kumite		
Fr 24.04.15	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)				Bo Tai Sai
Di 28.04.15	Nage Waza 13 - 24	Kihon Ido & Kata	Kihon Ippon oder Jiyu Ippon Kumite		
Do 30.04.15	Kumite Ura 1 - 12	Jiyu Kumite & Yakusoku Kumite	Kihon Ido & Kata		
Fr 01.05.15	Tag der Arbeit				
Di 05.05.15	Nage Waza 13 - 24	Kihon Ido & Kata	Kihon Ippon oder Jiyu Ippon Kumite		
Do 07.05.15	Kumite Ura 1 - 12	Jiyu Kumite & Yakusoku Kumite	Kihon Ido & Kata		
Fr 08.05.15	Prüfungsprogramm				Bo Tai Sai
Di 12.05.15	Nage Waza 13 - 24	Prüfungsprogramm	Prüfungsprogramm		
Do 14.05.15	Christi Himmelfahrt				
Fr 15.05.15	Prüfungsprogramm				
Di 19.05.15	Nage Waza 13 - 24	Prüfungsprogramm	Prüfungsprogramm		
Do 21.05.15	Kumite Ura 1 - 12	Prüfungsprogramm	Prüfungsprogramm		
Fr 22.05.15	Prüfungsprogramm				Lehrgangs-Nachbearbeitung
Di 26.05.15	Pfingstferien				
Do 28.05.15	Start Prüfungsvorber./Abfrage	Komplettes Prüfungsprogramm, Generalprobe			
Fr 29.05.15	Komplettes Prüfungsprogramm, Generalprobe				Bo Tai Sai
Sa 30.05.15	Kyu-Prüfung				
Di 02.06.15	Alle Katas	Themen aus der Prüfung	Themen aus der Prüfung		

Do 04.06.15	Fronleichnam				
Fr 05.06.15	tbd				Wiederholung 1. Hj 2015
Di 09.06.15	Alle Katas	Themen aus der Prüfung	Themen aus der Prüfung		
Do 11.06.15	Alle Katas	Themen aus der Prüfung	Themen aus der Prüfung		
Fr 12.06.15	tbd				Wiederholung 1. Hj 2015
Sa 13.06.15	Internationaler Lehrgang Goju-Ryu / Matsubayashi Ryu				
So 14.06.15	Internationaler Lehrgang Goju-Ryu / Matsubayashi Ryu				
Di 16.06.15					
Do 18.06.15	Erkenntnisse aus dem Lehrgang für alle mit wechselnden Trainern				
Fr 19.06.15					Wiederholung 1. Hj 2015
Di 23.06.15	Abschlustraining RaBa / RaBu				
Do 25.06.15	Abschlustraining Martina / Monika / Ralf / Marcel				
Fr 26.06.15	Abschlustraining Marco				Wiederholung 1. Hj 2015
Sommerferien					
Do 13.08.15	Kumite Ura & Nage Waza	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)		41 Einheiten bis zur Prüfung
Fr 14.08.15	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)				Bo kihon & Sakugawa no Kon sho
Di 18.06.15	Kata (Wdh. Kata1, Vorber. Kata2)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)		
Do 20.08.15	Kumite Ura & Nage Waza	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)		
Fr 21.08.15	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)				Bo kihon & Sakugawa no Kon sho
Di 25.08.15	Kata (Wdh. Kata1, Vorber. Kata2)	Gegi Sai Dai I/II oder Seenchin	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)		
Do 27.08.15	Kumite Ura & Nage Waza	Kumite Ura 1 - 9	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)		
Fr 28.08.15	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)				Bo kihon & Sakugawa no Kon sho
Di 01.09.15	Kata (Wdh. Kata1, Vorber. Kata2)	Gegi Sai Dai I/II oder Seenchin	Taikyoku Gedan, Chudan, Jodan		
Do 03.09.15	Kumite Ura & Nage Waza	Kumite Ura 1 - 9	Kihon Ippon Kumite		
Fr 04.09.15	Kihon Ido (Prüfungsprogr.)				Bo kihon & Sakugawa no Kon sho
Di 08.09.15	Kumite Ura & Nage Waza	Gegi Sai Dai I/II oder Seenchin	Taikyoku Gedan, Chudan, Jodan		
Do 10.09.15	Kata (Wdh. Kata1, Schwp. Kata2)	Kumite Ura 1 - 9	Kihon Ippon Kumite		
Fr 11.09.15	Kihon-Ido & SV				Bo tai Bo & Bo tai Sai
Di 15.09.15	Kumite Ura & Nage Waza	Nage Waza 1 - 9	Taikyoku Gedan, Chudan, Jodan		
Do 17.09.15	Kata (Wdh. Kata1, Schwp. Kata2)	Saifa & Jiyu Kumite	Kihon Ippon Kumite		
Fr 18.09.15	Kihon-Ido & SV				Bo tai Bo & Bo tai Sai
Di 22.09.15	Kumite Ura & Nage Waza	Nage Waza 1 - 9	Jiyu Ippon Kumite		
Do 24.09.15	Kata (Wdh. Kata1, Schwp. Kata2)	Saifa & Jiyu Kumite	Gegi Sai Dai Ichi		
Fr 25.09.15	Kihon-Ido & SV				Bo tai Bo & Bo tai Sai
Di 29.09.15	Kumite Ura & Nage Waza	Nage Waza 1 - 9	Jiyu Ippon Kumite		
Do 01.10.15	Kata (Wdh. Kata1, Schwp. Kata2)	Saifa & Jiyu Kumite	Gegi Sai Dai Ichi		
Fr 02.10.15	Kihon-Ido & SV				Bo tai Bo & Bo tai Sai
Herbstferien					
Datum	Oberstufe ab 5. Kyu	Mittelstufe 9. bis 6. Kyu	Start neuer Schnupperkurs Unterstufe Schnupperkurs	Kobudo	Kommentar
Di 20.10.15	Kihon & Kata + Bunkai	Kihon-Ido & Kata	Einführung Karate / tbd		
Do 22.10.15	Jiyu Kumite & SV	Jiyu Kumite & Kihon-Ido	Einführung Karate / tbd		
Fr 23.10.15	Yakusoku Kumite				Chikinshitahaku no Sai & Hamahiga no Tunfa
Di 27.10.15	Kihon & Kata + Bunkai	Kihon-Ido & Kata	Einführung Karate / tbd		
Do 29.10.15	Jiyu Kumite & SV	Jiyu Kumite & Kihon-Ido	Einführung Karate / tbd		
Fr 30.10.15	Yakusoku Kumite				Chikinshitahaku no Sai & Hamahiga no Tunfa
Di 03.11.15	Kihon & Kata + Bunkai	Kihon-Ido & Kata	Einführung Karate / tbd		
Do 05.11.15	Jiyu Kumite & SV	Jiyu Kumite & Kihon-Ido	Einführung Karate / tbd		
Fr 06.11.15	Yakusoku Kumite				Chikinshitahaku no Sai & Hamahiga no Tunfa
Di 10.11.15	Kihon & Kata + Bunkai	Kihon-Ido & Kata	Einführung Karate / tbd		
Do 12.11.15	Jiyu Kumite & SV	Jiyu Kumite & Kihon-Ido	Einführung Karate / tbd		
Fr 13.11.15	Yakusoku Kumite				Chikinshitahaku no Sai & Hamahiga no Tunfa
Di 17.11.15	komplettes Prüfungsprogramm	komplettes Prüfungsprogramm	Einführung Karate / tbd		
Do 19.11.15	komplettes Prüfungsprogramm	komplettes Prüfungsprogramm	Einführung Karate / tbd		
Fr 20.11.15	komplettes Prüfungsprogramm				Chikinshitahaku no Sai & Hamahiga no Tunfa
Di 24.11.15	komplettes Prüfungsprogramm	komplettes Prüfungsprogramm	Einführung Karate / tbd		
Do 26.11.15	komplettes Prüfungsprogramm	komplettes Prüfungsprogramm	Einführung Karate / tbd		
Fr 27.11.15	komplettes Prüfungsprogramm				Chikinshitahaku no Sai & Hamahiga no Tunfa
Sa 28.11.15	Kyu-Prüfung				
Di 01.12.15	Tegumi	-	Einführung Karate / tbd		
Do 03.12.15	freies Thema - eine Gruppe	-	Einführung Karate / tbd		
Fr 04.12.15	freies Thema - eine Gruppe				Wiederholung 2015
Di 08.12.15	Tegumi	-	Einführung Karate / tbd		
Do 10.12.15	freies Thema - eine Gruppe	-	Einführung Karate / tbd		
Fr 11.12.15	freies Thema - eine Gruppe				Wiederholung 2015
Di 15.12.15	Tegumi	-	Einführung Karate / tbd		
Do 17.12.15	freies Thema - eine Gruppe	-	Einführung Karate / tbd		
Fr 18.12.15	freies Thema - eine Gruppe				Wiederholung 2015
Di 22.12.15	Weihnachtsfeier und Vorführung				
Weihnachtsferien					
Do 07.01.16	KAGAMI BARAKI		Erstes Training im neuen Jahr!		