

Trainingsplan 2015 4. Quartal



Woche	Montag			Dienstag			Freitag			Samstag			
	Zeit	Erwachsene	Budomotion / Prävention	Zeit	Erwachsene	Budomotion / Prävention	Zeit	Erwachsene	Budomotion / Prävention	Zeit	Erwachsene	Budomotion / Prävention	
41	02.10.2015			03.10.2015			05.10.2015			06.10.2015			
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Erwachsene Ronald/Karsten	Budomotion / Prävention Madelaine	17.00 Uhr - 18.15 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny	5.Kyu - Dan Nick	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	9.Kyu - 8.Kyu Nick	7.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madelaine/Karsten	Grundkurs Ronald	kein Training	
		Selbstbehauptung: Block 13 Stockangriff	Kurs Stunde 5 "Mobilisation"		Kumite - Vorbereitung Harzmeisterschaften Kata - Vorbereitung Harzmeisterschaften			Basis Karate - Kata Heian-Nidan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai	Basis Karate - Kata Heian Sandan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai				
				18.15 Uhr - 19.30 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten	5.Kyu - Dan Kobudo Einführung Bo	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	freies Training - selbständiges Üben der erlernten Techniken, die Trainer stehen bei Fragen zur Verfügung ab 19.30 Uhr Mitgliederversammlung im Bistro					
42	07.10.2015			08.10.2015			09.10.2015			10.10.2015			
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Erwachsene Ronald/Karsten	Budomotion / Prävention Madelaine	17.00 Uhr - 18.15 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Nick	5.Kyu - Dan Nick	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	9.Kyu - 8.Kyu Nick	7.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madelaine/Karsten	Grundkurs Ronald	Harzmeisterschaften in Isenbug / Teilnehmer ab 8.Kyu freiwillig	
		Selbstbehauptung: Block 13 Stockangriff, Block 14 Pistolenbedrohung	Kurs Stunde 6 "Kräftigung1"		Kumite - Vorbereitung Harzmeisterschaften Kata - Vorbereitung Harzmeisterschaften			Basis Karate - Kata Heian-Nidan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai	Basis Karate - Kata Heian Sandan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai				
				18.15 Uhr - 19.30 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten	5.Kyu - Dan Kobudo Bo No Kihon	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	freies Training - selbständiges Üben der erlernten Techniken, die Trainer stehen bei Fragen zur Verfügung					
43	14.10.2015			15.10.2015			16.10.2015			17.10.2015			
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Erwachsene Ronald/Karsten	Budomotion / Prävention Madelaine	Herbstferien - kein Training			Herbstferien - kein Training			Herbstferien - kein Training			
44	20.10.2015			21.10.2015			23.10.2015			24.10.2015			
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Erwachsene Ronald/Karsten	Budomotion / Prävention Madelaine	17.00 Uhr - 18.15 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Tim/Karsten	5.Kyu - Dan Nick	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	9.Kyu - 8.Kyu Nick	7.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madelaine/Karsten	Grundkurs Ronald	kein Training	
		Selbstbehauptung: Block 13 Stockangriff, Block 14 Pistolenbedrohung	Kurs Stunde 8 "Koordination"		Falkschule Intensiv			Basis Karate - Kata Heian-Nidan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai	Basis Karate - Kata Heian Sandan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai				
				18.15 Uhr - 19.30 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten	5.Kyu - Dan Kobudo Bo No Kihon Bo Kata Wdh. Lehrgang Tekko	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	freies Training - selbständiges Üben der erlernten Techniken, die Trainer stehen bei Fragen zur Verfügung					
45	02.11.2015			03.11.2015			06.11.2015			07.11.2015			
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Erwachsene Ronald/Karsten	Budomotion / Prävention Madelaine	17.00 Uhr - 18.15 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Nick/Danny	5.Kyu - Dan Kumite Intensiv - Auswertung Harzmeisterschaften	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	9.Kyu - 8.Kyu Nick	7.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madelaine/Karsten	Grundkurs Ronald	kein Training	
		Selbstbehauptung: Block 15 Messerangriff	Kurs Stunde 9 "Entspannung, Selbstreflexion, Zielfindung"					Basis Karate (Gohon-Kumite / Sanbon-Kumite)	Basis Karate (Kihon Ippon, Kaeshi, Iyui Ippon Kumite)				
				18.15 Uhr - 19.30 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten	5.Kyu - Dan Kobudo Bo No Kihon Bo Kata / Tekko	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	freies Training - selbständiges Üben der erlernten Techniken, die Trainer stehen bei Fragen zur Verfügung					
46	09.11.2015			10.11.2015			13.11.2015			14.11.2015			
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Erwachsene Ronald/Karsten	Budomotion / Prävention Madelaine	17.00 Uhr - 18.15 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine	5.Kyu - Dan Kata Intensiv - Heian Shodan Detailtraining und Bunkai	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	9.Kyu - 8.Kyu Nick	7.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madelaine/Karsten	Grundkurs Ronald	Lehrgang in Staffurt mit F.Pelny und A.Löwe	
		Selbstbehauptung: Block 15 Messerangriff	Kurs Stunde 10 "Sport pro Gesundheit"					Basis Karate (Gohon-Kumite / Sanbon-Kumite)	Basis Karate (Kihon Ippon, Kaeshi, Iyui Ippon Kumite)				
				18.15 Uhr - 19.30 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten	5.Kyu - Dan Kobudo Bo No Kihon Bo Kata / Tekko	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	freies Training - selbständiges Üben der erlernten Techniken, die Trainer stehen bei Fragen zur Verfügung					
47	16.11.2015			17.11.2015			20.11.2015			21.11.2015			
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Erwachsene Ronald/Karsten	Budomotion / Prävention Madelaine	17.00 Uhr - 18.15 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Nick/Danny	5.Kyu - Dan Kumite Intensiv - Fausttechniken / überlaufene Techniken	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	9.Kyu - 8.Kyu Nick	7.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madelaine/Karsten	Grundkurs Ronald	kein Training	
		Selbstbehauptung: Block 13 Stockangriff, Block 15 Messerangriff	Kurs					Basis Karate (Gohon-Kumite / Sanbon-Kumite)	Basis Karate (Kihon Ippon, Kaeshi, Iyui Ippon Kumite)				
				18.15 Uhr - 19.30 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten	5.Kyu - Dan Kobudo Bo No Kihon Bo Kata / Tekko	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	freies Training - selbständiges Üben der erlernten Techniken, die Trainer stehen bei Fragen zur Verfügung					
48	23.11.2015			24.11.2015			27.11.2015			28.11.2015			
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Erwachsene Ronald/Karsten	Budomotion / Prävention Madelaine	17.00 Uhr - 18.15 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine	5.Kyu - Dan Kata Intensiv - Heian Nidan Detailtraining und Bunkai	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	9.Kyu - 8.Kyu Nick	7.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madelaine/Karsten	Grundkurs Ronald	kein Training	
		Selbstbehauptung: Block 15 Messerangriff, Block 16 Angriff mehrerer Gegner	Kurs					Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite	Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite				
				18.15 Uhr - 19.30 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten	5.Kyu - Dan Kobudo Bo No Kihon Bo Kata / Tekko / Nunchaku	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	freies Training - selbständiges Üben der erlernten Techniken, die Trainer stehen bei Fragen zur Verfügung					
49	30.11.2015			01.12.2015			04.12.2015			05.12.2015			
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Erwachsene Ronald/Karsten	Budomotion / Prävention Madelaine	17.00 Uhr - 18.15 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Nick/Danny	5.Kyu - Dan Kumite Intensiv - Fausttechniken / überlaufene Techniken	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	9.Kyu - 8.Kyu Nick	7.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madelaine/Karsten	Grundkurs Ronald	KVSA Weihnachtscamp vom 04.12. bis 06.12. in Scherke	
		Selbstbehauptung: Block 16 Angriff mehrerer Gegner, Block 4 Schlagtraining, Block 12 Trittraining	Kurs					Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite	Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite				
				18.15 Uhr - 19.30 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten	5.Kyu - Dan Kobudo Bo No Kihon Bo Kata / Tekko / Nunchaku	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	freies Training - selbständiges Üben der erlernten Techniken, die Trainer stehen bei Fragen zur Verfügung					
50	07.12.2015			08.12.2015			11.12.2015			12.12.2015			
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Erwachsene Ronald/Karsten	Budomotion / Prävention Madelaine	17.00 Uhr - 18.15 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine	5.Kyu - Dan Kata Intensiv - Heian Sandan Detailtraining und Bunkai	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	9.Kyu - 8.Kyu Nick	7.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madelaine/Karsten	Grundkurs Ronald	Gürtelprüfung (vereinsintern) Prüfer: Danny, Teilnehmer: 9.Kyu-5.Kyu, Teilnahmevoraussetzung: nicht mehr als 6 Fehlstunden Basistraining + mind. 8x Intensivtraining + 1x externer Lehrgang	
		Selbstbehauptung: AUSBILDUNGS-HÖHEPUNKT III Training im Gelände und Urbanen Umfeld (bei Dunkelheit)	Kurs					Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite	Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite				
				18.15 Uhr - 19.30 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten	5.Kyu - Dan Kobudo Bo No Kihon Bo Kata / Tekko / Nunchaku	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	freies Training - selbständiges Üben der erlernten Techniken, die Trainer stehen bei Fragen zur Verfügung					
51	14.12.2015			15.12.2015			18.12.2015			19.12.2015			
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Erwachsene Ronald/Karsten	Budomotion / Prävention Madelaine	17.00 Uhr - 18.15 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu alle Trainer	5.Kyu - Dan Großes gemeinsames Abschlusstraining	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	9.Kyu - 8.Kyu	7.Kyu - Dan	Erwachsene	Grundkurs	kein Training	
		Selbstbehauptung: Block 5 Falkschule, Block 4 Schlagtraining, Block 12 Trittraining, Block 18 Alternative Waffen zur Selbstverteidigung und deren Anwendung	Kurs					Weihnachtsfeier im Dorfgemeinschaftshaus Egel-Nord					
				18.15 Uhr - 19.30 Uhr	9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten	5.Kyu - Dan Kobudo Bo No Kihon Bo Kata / Tekko / Nunchaku	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	freies Training - selbständiges Üben der erlernten Techniken, die Trainer stehen bei Fragen zur Verfügung					
52	21.12.2015			22.12.2015			25.12.2015			26.12.2015			
	Weihnachtspause - kein Training			Weihnachtspause - kein Training			Feiertag: Weihnachten - kein Training			Feiertag: Weihnachten - kein Training			
53	28.12.2015			29.12.2015			01.01.2016			02.01.2016			
	Ferien - kein Training			Ferien - kein Training			Feiertag: Neujahr - kein Training			Ferien - kein Training			