

# Trainingsplan 2018 (1.Halbjahr)

Woche	Montag 08.01.2018			Dienstag 09.01.2018			Freitag 12.01.2018					Samstag 13.01.2018		Sonntag 14.01.2018						
	2	K-Robik / BBP Madelaine Training			Kata Danny Kata Jion - Kihon, Ablauf Teil 1			Grundkurs Kinder Ronald		9.Kyu Thomas		8.Kyu - 7.Kyu Nick		6. Kyu - Dan Danny		Erwachsene Madelaine / Karsten				
SV Karsten			Budomotion Madelaine			Kobudo Danny Bo-No Kihon 1-10, Kumibo 1-7 Sushi No Kun Sho, Tekko-No-Kihon, Sai No Kihon			Kenjutsu Karsten			9.Kyu - Dan individuell			Kenjutsu Karsten					
19.30 Uhr - 21.00 Uhr Handdrill, Würgen vorn, hinten, Seite und Unterarm kein Kurs			18.30 Uhr - 19.30 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr			Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung: Kihon-Waza, 5. Kyu Happo-Ido (Men-Uchi), 5.Kyu Uchi-Komi-Ichi (Okuri-Ashi)			KVSA-Tag in Hettstedt Trainerweiterbildung			Kobudo Intensiv Nr. 5 Bo und Tunfa in Nordhausen Kadertraining Kumite		
15.01.2018			16.01.2018			19.01.2018					20.01.2018		21.01.2018							
3	K-Robik / BBP Madelaine Training			Kata Thomas / Karsten Kata Jion - Teil 1 Wdhl.			Grundkurs Kinder Ronald		9.Kyu Thomas / Phillip		8.Kyu - 7.Kyu Nick		6. Kyu - Dan Danny		Erwachsene Madelaine / Karsten					
	SV Karsten			Budomotion Madelaine			Kobudo Danny			Kenjutsu Karsten			9.Kyu - Dan individuell			Kenjutsu Karsten				
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr Handdrill, Würgen Unterarm, Schwitzkasten vorn/Seite kein Kurs			18.30 Uhr - 19.30 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr			Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung: Kihon-Waza, 5. Kyu Happo-Ido (Men-Uchi, Yoko-Men Uchi), 5.Kyu Uchi-Komi-Ichi (Okuri-Ashi, Ayumi-Ashi)			Neujahrsliehgang in Rieder mit A.Löwe und M.Gutzmer Austrian Open			Neujahrsliehgang in Rieder mit A.Löwe und M.Gutzmer	
22.01.2018			23.01.2018			26.01.2018					27.01.2018		28.01.2018							
4	K-Robik / BBP Madelaine Training			Kata Danny Kata Jion - Bunkai Teil 1			Grundkurs Kinder Ronald / Lukas		9.Kyu Thomas		8.Kyu - 7.Kyu Nick		6. Kyu - Dan Danny		Erwachsene Madelaine / Karsten					
	SV Karsten			Budomotion Madelaine			Kobudo Danny			Kenjutsu Karsten			9.Kyu - Dan individuell			Kenjutsu Karsten				
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr Handdrill, Verhalten am Boden (Selbstschutz), Würgen Rückenlage und Bauchlage, kein Kurs			18.30 Uhr - 19.30 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr			Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung: 5. Kyu Happo-Ido (Men-Uchi, Yoko-Men Uchi, Do-Uchi, Ashi-Giri), 5.Kyu Uchi-Komi-Ichi (Okuri-Ashi, Ayumi-Ashi)			Rhein Shiai in Mayen			kein Training	
29.01.2018			30.01.2018			02.02.2018					03.02.2018		04.02.2018							
5	K-Robik / BBP Madelaine Training			Kata Thomas/Karsten Kata Jion - Teil 1 inkl. Bunkai Wdhl.			Grundkurs Kinder Ronald / Hannes		9.Kyu Thomas		8.Kyu - 7.Kyu Nick / Phillip		6. Kyu - Dan Danny		Erwachsene Madelaine / Karsten					
	SV Karsten			Budomotion Madelaine			Kobudo Danny			Kenjutsu Karsten			9.Kyu - Dan individuell			Kenjutsu Karsten				
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr Handdrill, Verteidigung am Boden gegen Schläge (Aufsitzen), Würgen Rückenlage und Bauchlage, kein Kurs			18.30 Uhr - 19.30 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr			Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung: 5. Kyu Happo-Ido (Do-Uchi, Ashi-Giri), 5.Kyu Uchi-Komi-Ichi (Okuri-Ashi, Ayumi-Ashi) 4.Kyu Uchi-Komi-Ichi (Sore-Ashi)			Winterlager mit M.Gutzmer in Sangerhausen			kein Training	

Januar



Woche	Montag 02.04.2018			Dienstag 03.04.2018			Freitag 06.04.2018					Samstag 07.04.2018		Sonntag 08.04.2018					
	14	Ostermontag - kein Training			Zeit	Kata	Kumite	Zeit	Grundkurs Kinder	9.Kyu	8.Kyu - 7.Kyu	6. Kyu - Dan	Erwachsene	Zeit		Zeit			
17.15 Uhr - 18.30 Uhr					Danny Kata Jion - Bunkai Teil 3	Nick Koordination	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald / Lukas Teil A und D 9.Kyu Soundkarate	Thomas Kihonelemente 9.-8. Kyu Shotokan	Nick Kata	Danny Kata Heian Yondan - Kihon, Ablauf Teil 1	Madeleine / Karsten Wdh. Kihon, Kumite							
Zeit					Kobudo	Kenjutsu	Zeit	9.Kyu - Dan			Kenjutsu								
18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Danny Wdh. Bo no Kihon 1-10, Kumibo, Sushi no kun sho	Karsten 4.Kyu Juppon Ichi	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	individuell			Karsten		4.Kyu Juppon Ichi										
09.04.2018			10.04.2018			13.04.2018					14.04.2018		15.04.2018						
15	Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		Zeit							
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr			17.15 Uhr - 18.30 Uhr			16.00 Uhr - 17.30 Uhr			16.00 Uhr - 17.30 Uhr		16.00 Uhr - 17.30 Uhr		16.00 Uhr - 17.30 Uhr					
	K-Robix / BBP Madeleine Training			Kata Thomas/Karsten Kata Jion - Teil 1-3 inkl. Bunkai Wdh.			Kumite Nick Fitness			Grundkurs Kinder Ronald / Hannes Teil A bis D 9.Kyu Soundkarate			9.Kyu Thomas Teil A, B, C, 8.Kyu Soundkarate		8.Kyu - 7.Kyu Nick / Phillip Kata		6. Kyu - Dan Danny Kata Heian Yondan - Bunkai Teil 1		Erwachsene Karsten Technik-Kombinationen für Kata
Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		Zeit		Zeit						
19.30 Uhr - 21.00 Uhr			18.30 Uhr - 19.30 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr				
SV Karsten			Budomotion Madeleine			Kobudo Danny			9.Kyu - Dan Karsten			Kenjutsu Karsten		Kenjutsu Karsten		Kenjutsu Karsten			
Abwehr von Messergriffen mittels eigenem Messer			kein Kurs			kein Training			Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung. 4.Kyu Juppon Ichi			Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung		Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung		Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung. 4.Kyu Juppon Ichi			
16.04.2018			17.04.2018			20.04.2018					21.04.2018		22.04.2018						
16	Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		Zeit							
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr			17.15 Uhr - 18.30 Uhr			16.00 Uhr - 17.30 Uhr			16.00 Uhr - 17.30 Uhr		16.00 Uhr - 17.30 Uhr		16.00 Uhr - 17.30 Uhr					
	K-Robix / BBP Claudia Training			Kata Danny Kata Jion - Kihon, Ablauf Teil 4			Kumite Nick Staffelspiele			Grundkurs Kinder Ronald Kata Taikyoku Shodan			9.Kyu Thomas / Lukas Mae-Geri / Mawashi-Geri		8.Kyu - 7.Kyu Nick Kata		6. Kyu - Dan Danny Kata Heian Yondan - Kihon, Ablauf Teil 2		Erwachsene Karsten Vorbereitung nächste Kata (1.Hälfte)
Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		Zeit		Zeit						
19.30 Uhr - 21.00 Uhr			18.30 Uhr - 19.30 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr				
SV Karsten			Budomotion Madeleine			Kobudo Danny			9.Kyu - Dan Karsten			Kenjutsu Karsten		Kenjutsu Karsten		Kenjutsu Karsten			
Abwehr von Messergriffen mittels eigenem Messer			kein Kurs			Wdh. Sai no Kihon, Tekko no Kihon, Tunfa no Kihon, Nunchaku no Kihon			Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung. 4.Kyu Juppon Ichi			Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung		Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung		Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung. 4.Kyu Juppon Ichi			
23.04.2018			24.04.2018			27.04.2018					28.04.2018		29.04.2018						
17	Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		Zeit							
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr			17.15 Uhr - 18.30 Uhr			16.00 Uhr - 17.30 Uhr			16.00 Uhr - 17.30 Uhr		16.00 Uhr - 17.30 Uhr		16.00 Uhr - 17.30 Uhr					
	K-Robix / BBP Claudia Training			Kata Danny Kata Jion - Wdh. Ablauf Teil 1-4 Bunkai komplett.			Kumite Nick Taktik			Grundkurs Kinder Ronald Kata Taikyoku Shodan			9.Kyu Thomas / Hannes Teil E 8. Kyu Soundkarate		8.Kyu - 7.Kyu Nick Kata		6. Kyu - Dan Danny / Phillip Kata Heian Yondan - Bunkai Teil 2		Erwachsene Madeleine / Karsten Stellungstraining Kata, Krafttraining
Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		Zeit		Zeit						
19.30 Uhr - 21.00 Uhr			18.30 Uhr - 19.30 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr				
SV Karsten			Budomotion Madeleine			Kobudo Danny			9.Kyu - Dan Karsten			Kenjutsu Karsten		Kenjutsu Karsten		Kenjutsu Karsten			
Abwehr von Belastigungen, Schubsen, Rämpeln, Festhalten			kein Kurs			Nunchaku no Kihon intensiv, Sai no Kihon intensiv			Auffrischung und Wiederholung. 4.Kyu Juppon Ichi, Uchi Komi Ni (Ryubi Uchi Komi)			Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung		Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung		Auffrischung und Wiederholung. 4.Kyu Juppon Ichi, Uchi Komi Ni (Ryubi Uchi Komi)			
Woche	Montag 30.04.2018			Dienstag 01.05.2018			Freitag 04.05.2018					Samstag 05.05.2018		Sonntag 06.05.2018					
18	Zeit			Tag der Arbeit - kein Training			Zeit			Zeit		Zeit		Zeit					
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr						16.00 Uhr - 17.30 Uhr			16.00 Uhr - 17.30 Uhr		16.00 Uhr - 17.30 Uhr		16.00 Uhr - 17.30 Uhr		16.00 Uhr - 17.30 Uhr			
	K-Robix / BBP Madeleine Training						Grundkurs Kinder Ronald Kata Taikyoku Shodan			9.Kyu Thomas Teil C, D 9.-8. Kyu Soundkarate		8.Kyu - 7.Kyu Nick / Lukas Kumite		6. Kyu - Dan Danny Kata Heian Yondan - Detailtraining		Erwachsene Madeleine / Karsten Kata		Kata Intensiv LG mit A.Löwe und M.Gutzmer in Rieder	
Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		Zeit		Zeit						
19.30 Uhr - 21.00 Uhr			18.30 Uhr - 19.30 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr				
SV Karsten			Budomotion Madeleine			Kobudo Danny			9.Kyu - Dan Karsten			Kenjutsu Karsten		Kenjutsu Karsten		Kenjutsu Karsten			
Abwehr von Fausangriffen und Tritten.			kein Kurs			Nunchaku no Kihon intensiv			Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung		4.Kyu Inazuma (Kesa Gake Kata)		Kata Intensiv LG mit A.Löwe und M.Gutzmer in Rieder			
07.05.2018			08.05.2018			11.05.2018					12.05.2018		13.05.2018						
19	Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		Zeit		Zeit					
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr			17.15 Uhr - 18.30 Uhr			16.00 Uhr - 17.30 Uhr			16.00 Uhr - 17.30 Uhr		16.00 Uhr - 17.30 Uhr		16.00 Uhr - 17.30 Uhr					
	K-Robix / BBP Madeleine Training			Kata Danny Kata Jion Detailtraining			Kumite Nick Taktik			Grundkurs Kinder Ronald Kata Taikyoku Shodan			9.Kyu Thomas Teil C, D 9.-8. Kyu Soundkarate		8.Kyu - 7.Kyu Nick Kumite		6. Kyu - Dan Danny Kata Heian Yondan - Detailtraining		Erwachsene Madeleine / Karsten Kata
Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		Zeit		Zeit						
19.30 Uhr - 21.00 Uhr			18.30 Uhr - 19.30 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr				
SV Karsten			Budomotion Madeleine			Kobudo Danny			9.Kyu - Dan Karsten			Kenjutsu Karsten		Kenjutsu Karsten		Kenjutsu Karsten			
Abwehr von Fausangriffen und Tritten mittels alternativer Waffen.			kein Kurs			Maezato no Tekko			Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung: 4.Kyu Inazuma (Kesa Gake Kata)			Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung		Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung		Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung: 4.Kyu Inazuma (Kesa Gake Kata)			
14.05.2018			15.05.2018			18.05.2018					19.05.2018		20.05.2018						
20	Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		Zeit		Zeit					
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr			17.15 Uhr - 18.30 Uhr			16.00 Uhr - 17.30 Uhr			16.00 Uhr - 17.30 Uhr		16.00 Uhr - 17.30 Uhr		16.00 Uhr - 17.30 Uhr					
	K-Robix / BBP Madeleine kein Training			9.Kyu - Dan individuell			Grundkurs Kinder Ronald Kata Taikyoku Shodan			9.Kyu Thomas Teil F 9.-8. Kyu Soundkarate		8.Kyu - 7.Kyu Nick Kumite		6. Kyu - Dan Danny Kata Heian Yondan - Detailtraining		Erwachsene Madeleine / Karsten Kata			
Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		Zeit		Zeit						
19.30 Uhr - 21.00 Uhr			18.30 Uhr - 19.30 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr				
SV Karsten			Budomotion Madeleine			Kobudo Danny			9.Kyu - Dan Karsten			Kenjutsu Karsten		Kenjutsu Karsten		Kenjutsu Karsten			
Abwehr von Fausangriffen und Tritten mittels alternativer Waffen.			kein Kurs			Wdh. Bo no Kihon 1-10, Kumibo, Sushi no kun sho Maezato no Tekko			Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung: 4.Kyu Inazuma (Kesa Gake Kata)			Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung		Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung		Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung: 4.Kyu Inazuma (Kesa Gake Kata)			
21.05.2018			22.05.2018			25.05.2018					26.05.2018		27.05.2018						
21	Pfingstmontag - kein Training			Zeit	Kata	Kumite	Zeit	Grundkurs Kinder	9.Kyu	8.Kyu - 7.Kyu	6. Kyu - Dan	Erwachsene	Zeit		Zeit				
				17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Danny Kata Empi Teil 1-2 Kihon, Ablauf	Nick Randori mit Aufgaben	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald / Phillip Kata Taikyoku Shodan	Thomas Teil F 9.-8. Kyu Soundkarate	Nick / Hannes Kumite	Danny Kumiteformen Gohon, Sanbon, Kihon-Ippon Wiederholung	Madeleine / Karsten Kihon, Kata							
				Zeit	Kobudo	Kenjutsu	Zeit	9.Kyu - Dan			Kenjutsu								
18.30 Uhr - 19.30 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr			17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr						
SV Karsten			Budomotion Madeleine			Kobudo Danny			9.Kyu - Dan Karsten			Kenjutsu Karsten		Kenjutsu Karsten					
Abwehr von Fausangriffen und Tritten mittels alternativer Waffen.			kein Kurs			Maezato no Nunchaku			Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung: 4.Kyu Inazuma (Kesa Gake Kata)			Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung		Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung		Kräftigungsübungen: Suburito (mit Hojo-Bokken) Auffrischung und Wiederholung: 4.Kyu Inazuma (Kesa Gake Kata)			

April

Mai

Arawaza Cup in Halle

Deutsche Meisterschaft Leistungsklasse in Coburg

Lehrgang mit A. Löwe und Nika Tsurtsumia in Magdeburg mit Shotokan Dan-Prüfung

kein Training

Kata Intensiv LG mit A.Löwe und M.Gutzmer in Rieder

kein Training

kein Training

kein Training

kein Training

Kata Kadertraining in Rieder

Kata Intensiv LG mit A.Löwe und M.Gutzmer in Rieder

Kata-Kadertraining in Rieder

Woche	Montag 28.05.2018			Dienstag 29.05.2018			Freitag 01.06.2018					Samstag 02.06.2018	Sonntag 03.06.2018	
22	Zeit	K-Robix / BBP Madeleine Training		Zeit	Kata Danny	Kumite Nick	Zeit	Grundkurs Kinder Ronald	9.Kyu Thomas	8.Kyu - 7.Kyu Nick	6. Kyu - Dan Danny / Lukas	Erwachsene Madeleine / Karsten	Zeit	Zeit
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr			17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Kata Empi Teil 1-2 Bunkai	Wiederholung der Techniken	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Soundkarate Prüfungsvorbereitung	WdhI. Schläge und Tritte	Kumite	Kaeshi-Kumite	Prüfungsvorbereitung	DM Jugen, Juniore, U21 in Erfurt	
23	Zeit	SV Karsten	Budomotion Madeleine	Zeit	Kobudo Danny	Kenjutsu Karsten	Zeit	9.Kyu - Dan individuell			Kenjutsu Karsten	Zeit	Zeit	
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Abwehr mehrerer Angreifer. Hilfeleistung für eine bedrohte Person.	kein Kurs	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Maezato no Nunchaku Maezato no Tekko	Auffrischung und Wiederholung: 4.Kyu Inazuma (Kesa Gake Kata), Juppon Ichi, Uchi Komi Ni (Ryubi Uchi Komi)	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Auffrischung und Wiederholung: 4.Kyu Inazuma (Kesa Gake Kata), Juppon Ichi, Uchi Komi Ni (Ryubi Uchi Komi)	kein Training	kein Training	
24	Zeit	K-Robix / BBP Madeleine Training		Zeit	Kata Danny	Kumite Nick	Zeit	Grundkurs Kinder Ronald / Lukas	9.Kyu Thomas / Phillip	8.Kyu - 7.Kyu Nick	6. Kyu - Dan Danny / Hannes	Erwachsene Madeleine / Karsten	Zeit	Zeit
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr			17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Kata Empi Ablauf Komplet Bunkai komplett	Prüfungsvorbereitung	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Soundkarate Prüfungsvorbereitung	Prüfungsvorbereitung	Prüfungsvorbereitung	Wiederholung gesamtes Prüfungsprogramm 6. Kyu	spezifische Prüfungsvorbereitung	Kata LG mit Ch. Heinrich und A. Löwe in Gernrode	
25	Zeit	K-Robix / BBP Madeleine Training		Zeit	Kata Danny	Kumite Nick	Zeit	Grundkurs Kinder Ronald	9.Kyu Thomas	8.Kyu - 7.Kyu Nick	6. Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten	Zeit	Zeit
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr			17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Prüfungsvorbereitung	Prüfungsvorbereitung	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Gürtelprüfung vereinsintern Shotokan und SOK Teilnehmer müssen 2 externe Lehrgänge seit der letzten Prüfung besucht haben (außer Grundlehrgang) !!! Anschließend Grillen vor der Sporthalle					kein Training	kein Training
26	Zeit	K-Robix / BBP Madeleine Abschluss vor der Sommerpause		Zeit	9.Kyu - Dan Danny		Zeit	Grundkurs Kinder Ronald	9.Kyu Thomas	8.Kyu - 7.Kyu Nick	6. Kyu - Dan Dannv	Erwachsene Madeleine / Karsten	Zeit	Zeit
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr			17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Spiel und Spaß - Trainingsabschluss 1.HJ.		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	kein Training - Sommerpause					kein Training	kein Training
26	Zeit	SV Karsten	Budomotion Madeleine	Zeit	Kobudo Danny	Kenjutsu Karsten	Zeit	9.Kyu - Dan individuell			Kenjutsu Karsten	Zeit	Zeit	
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Wiederholung alles durcheinander. KAMPFKREIS	kein Kurs	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	WdhI. Bo no Kihon, Sushi no kun Sho, Kumibo, Sai no Kihon, Tunfa no Kihon, Maezato no Tekko, Maezato no Nunchaku	Auffrischung und Wiederholung: 5.Kyu Uchi-Komi-Ichi (Okuri-Ashi, Ayumi-Ashi), 4.Kyu Uchi-Komi-Ichi (Sore-Ashi, Tsugi-Ashi, Fumikomi-Ashi, Hiraki-Ashi, Kosa-Ashi) 4.Kyu Inazuma (Kesa Gake Kata), Juppon Ichi, Uchi Komi Ni (Ryubi Uchi Komi)	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Auffrischung und Wiederholung: 5.Kyu Uchi-Komi-Ichi (Okuri-Ashi, Ayumi-Ashi), 4.Kyu Uchi-Komi-Ichi (Sore-Ashi, Tsugi-Ashi, Fumikomi-Ashi, Hiraki-Ashi, Kosa-Ashi) 4.Kyu Inazuma (Kesa Gake Kata), Juppon Ichi, Uchi Komi Ni (Ryubi Uchi Komi)	kein Training	kein Training	

vereinsintern

ext. Lehrgänge

Wettkämpfe

Ferien / Feiertag