

Trainingsplan 2. Halbjahr 2018

| Monat | Unter – Mittelstufe | Oberstufe | Spezial |
|-------------------------|--|---|---|
| August | : Katawiederholung Heian Shodan – Nidan (Bunkai) | Katawiederholung Unsu (Bunkai) | Happo- Kumite Katavertiefung |
| Schwerpunkt Kumite | | | |
| September | : Katawiederholung Heian Nidan – Sandan (Bunkai) | Katawiederholung Kanku Sho (Bunkai) | Ausweichen Katavertiefung |
| Schwerpunkt Kumite | | | |
| Oktober | : Katawiederholung Heian Sandan – Yondan (Bunkai) | Katawiederholung Empi (Bunkai) | Realistisches Bunkai Vorber. Fuldacup |
| Schwerpunkt Grundschule | | | 17.11 |
| November | : Katawiederholung Heian Yondan – Godan (Bunkai) | Katawiederholung Bassai Sho (Bunkai) | Freikampf für Alle |
| Schwerpunkt Grundschule | | | |
| Dezember | : Katawiederholung Heian – Godan – Tekki Shodan (Bunkai) | Katawiederholung Tekki Sandan (Bunkai) | Happo – Kumite Odenwaldcup |
| Schwerpunkt Kumite | | | Prüfung 12.12. |