

## 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 <b>Vorber. Fuldacup</b>
	Schwerpunkt Grundschule		<b>17.11</b>
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 <b>Odenwaldcup</b>
	Schwerpunkt Kumite		<b>Prüfung 12.12.</b>