

## Trainingsplan 1. Halbjahr 2019

<u>Monat</u>	<u>Unter-Mittelstufe</u>	<u>Oberstufe</u>	<u>Spezial</u>
Januar :	Heian Shodan-Nidan Mit Bunkai	Katawiederholung Bassai-sho mit Bunkai	nach Bedarf
	Schwerpunkt Kumiteformen		
Februar :		Katawiederholung	
	Heian Nidan –mit Bunkai	Gojushiho-Sho mit Bunkai	nach Bedarf
		Schwerpunkt Kumiteformen	<b>HM 16.02.</b>
März :		Katawiederholung	
	Heian Sandan- mit Bunkai	Kanku-Dai –mit Bunkai	nach Bedarf
	Schwerpunkt Grundschule		
April :		Katawiederholung	
	Heian Yondan – mit Bunkai	Tekki Nidan – mit Bunkai	nach Bedarf
	Schwerpunkt Kumiteformen		
Mai :		Katawiederholung	
	Heian Godan –mit Bunkai	Bassai Dai -mit Bunkai	nach Bedarf
		Schwerpunkt Grundschule	<b>Prüfung 22.05.</b>
Juni :		Katawiederholung	
	Tekki Shodan –mit Bunkai	Tekki Sandan –mit Bunkai	nach Bedarf
	Schwerpunkt Kumiteformen		

Sommerferien vom 1.07. – 10.08.