

Trainingsplan 2015 4. Quartal



| Woche | Montag 02.10.2015 | | | Dienstag 03.10.2015 | | | Freitag 05.10.2015 | | | Samstag 06.10.2015 | | | |
|-------|---------------------------------|---|---|---------------------------------|--|---|--|---|---|---------------------------------------|---------------------|---|--|
| | Zeit | Erwachsene Ronald/Karsten | Budomotion / Prävention Madelaine | Zeit | 9.Kyu - 6.Kyu Danny | 5.Kyu - Dan Nick | Zeit | 9.Kyu - 8.Kyu Nick | 7.Kyu - Dan Danny | Erwachsene Madelaine/Karsten | Grundkurs Ronald | Zeit | |
| 41 | 19.30 Uhr - 21.00 Uhr | Selbstbehauptung: Block 13 Stockangriff | Kurs Stunde 5 "Mobilisation" | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | Kumite - Vorbereitung Harzmeisterschaften Kata - Vorbereitung Harzmeisterschaften | | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Kata Heian-Nidan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai | Basis Karate - Kata Heian Sandan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 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 | | | | | |
| | | | | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Danny / Nick | 5.Kyu - Dan | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Kata Heian-Nidan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai | Basis Karate - Kata Heian Sandan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai | Kurs | Kurs | Harzmeisterschaften in Isenbug / Teilnehmer ab 8.Kyu freiwillig | |
| | | | | 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 | | | | | |
| 42 | 19.30 Uhr - 21.00 Uhr | Selbstbehauptung: Block 13 Stockangriff, Block 14 Pistolenbedrohung | Kurs Stunde 6 "Kräftigung1" | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | Kumite - Vorbereitung Harzmeisterschaften Kata - Vorbereitung Harzmeisterschaften | | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Kata Heian-Nidan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai | Basis Karate - Kata Heian Sandan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai | Kurs | Kurs | Harzmeisterschaften in Isenbug / Teilnehmer ab 8.Kyu freiwillig | |
| | | | | 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 | | | | | |
| | | | | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Danny / Nick | 5.Kyu - Dan | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Kata Heian-Nidan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai | Basis Karate - Kata Heian Sandan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai | Kurs | Kurs | Harzmeisterschaften in Isenbug / Teilnehmer ab 8.Kyu freiwillig | |
| | | | | 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 | 19.30 Uhr - 21.00 Uhr | Herbstferien - kein Training | Kurs Stunde 7 "Kräftigung 2" | Herbstferien - kein Training | | | Herbstferien - freies Training in der Sporthalle am Hunnengraben (Grundschule) | | | Zeit nach Absprache | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Tim/Karsten | 5.Kyu - Dan | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Kata Heian-Nidan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai | Basis Karate - Kata Heian Sandan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 18.15 Uhr - 19.30 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten | 5.Kyu - Dan Wdh. Lehrgang Tekko | 17.45 Uhr - 19.00 Uhr | freies Training - selbständiges Üben der erlernten Techniken, die Trainer stehen bei Fragen zur Verfügung | | | | | |
| 44 | 19.30 Uhr - 21.00 Uhr | Selbstbehauptung: Block 13 Stockangriff, Block 14 Pistolenbedrohung | Kurs Stunde 8 "Koordination" | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | Faltschule Intensiv | | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Kata Heian-Nidan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai | Basis Karate - Kata Heian Sandan erlernen/auffrischen Kihon und Bunkai | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 18.15 Uhr - 19.30 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten | 5.Kyu - Dan Kobudo Bo No Kihon Bo Kata | 17.45 Uhr - 19.00 Uhr | freies Training - selbständiges Üben der erlernten Techniken, die Trainer stehen bei Fragen zur Verfügung | | | | | |
| | | | | 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 | Basis Karate (Gohon-Kumite / Sanbon-Kumite) | Basis Karate (Kihon Ippon, Kaeshi, Ijyu Ippon Kumite) | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 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 | | | | | |
| 45 | 19.30 Uhr - 21.00 Uhr | Selbstbehauptung: Block 15 Messerangriff | Kurs Stunde 9 "Entspannung, Selbstreflexion, Zielfindung" | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | Kumite Intensiv - Auswertung Harzmeisterschaften | | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate (Gohon-Kumite / Sanbon-Kumite) | Basis Karate (Kihon Ippon, Kaeshi, Ijyu Ippon Kumite) | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 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 | | | | | |
| | | | | 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 | Basis Karate (Gohon-Kumite / Sanbon-Kumite) | Basis Karate (Kihon Ippon, Kaeshi, Ijyu Ippon Kumite) | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 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 | 19.30 Uhr - 21.00 Uhr | Selbstbehauptung: Block 15 Messerangriff | Kurs Stunde 10 "Sport pro Gesundheit" | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | Kata Intensiv - Heian Shodan Detailtraining und Bunkai | | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate (Gohon-Kumite / Sanbon-Kumite) | Basis Karate (Kihon Ippon, Kaeshi, Ijyu Ippon Kumite) | Kurs | Kurs | Lehrgang in Staffurt mit F.Pelny und A.Löwe | |
| | | | | 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 | | | | | |
| | | | | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Nick/Danny | 5.Kyu - Dan Kumite Intensiv - überlaufene Techniken | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate (Gohon-Kumite / Sanbon-Kumite) | Basis Karate (Kihon Ippon, Kaeshi, Ijyu Ippon Kumite) | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 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 | 19.30 Uhr - 21.00 Uhr | Selbstbehauptung: Block 13 Stockangriff, Block 15 Messerangriff | Kurs | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | Kata Intensiv - Heian Nidan Detailtraining und Bunkai | | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 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 | | | | | |
| | | | | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine | 5.Kyu - Dan | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 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 | | | | | |
| 48 | 19.30 Uhr - 21.00 Uhr | Selbstbehauptung: Block 15 Messerangriff, Block 16 Angriff mehrerer Gegner | Kurs | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | Kata Intensiv - Heian Sandan Detailtraining und Bunkai | | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 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 | | | | | |
| | | | | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Nick/Danny | 5.Kyu - Dan Kumite Intensiv - überlaufene Techniken | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 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 | 19.30 Uhr - 21.00 Uhr | Selbstbehauptung: Block 16 Angriff mehrerer Gegner, Block 4 Schlagtraining, Block 12 Trittraining | Kurs | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | Kata Intensiv - Heian Sandan Detailtraining und Bunkai | | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Kurs | Kurs | KVSA Weihnachtscamp vom 04.12. bis 06.12. in Scherke | |
| | | | | 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 | | | | | |
| | | | | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine | 5.Kyu - Dan | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 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 | 19.30 Uhr - 21.00 Uhr | Selbstbehauptung: AUSBILDUNGS-HÖHEPUNKT III Training im Gelände und Urbanen Umfeld (bei Dunkelheit) | Kurs | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | Kata Intensiv - Heian Sandan Detailtraining und Bunkai | | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Kurs | Kurs | Gürtelprüfung (vereinsintern) Prüfer: Danny, Teilnehmer: 9.Kyu-5.Kyu, Teilnahmevoraussetzung: nicht mehr als 6 Fehlstunden Basistraining + mind. 8x Intensivtraining + 1x externer Lehrgang | |
| | | | | 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 | | | | | |
| | | | | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine | 5.Kyu - Dan | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 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 | 19.30 Uhr - 21.00 Uhr | Selbstbehauptung: Block 5 Faltschule, Block 4 Schlagtraining, Block 12 Trittraining, Block 18 Alternative Waffen zur Selbstverteidigung und deren Anwendung | Kurs | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | alle Trainer | | ab 17.00 Uhr | Weihnachtsfeier im Dorfgemeinschaftshaus Egein-Nord | | | | kein Training | |
| | | | | 18.15 Uhr - 19.30 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten | 5.Kyu - Dan Kobudo Bo No Kihon Bo Kata / Tekko / Nunchaku | | | | | | | |
| | | | | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine | 5.Kyu - Dan | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Basis Karate - Wdh. Kihon, Kata, Kumite | Kurs | Kurs | kein Training | |
| | | | | 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 | Weihnachtspause - kein Training | | | Weihnachtspause - kein Training | | | Feiertag: Weihnachten - kein Training | | | Feiertag: Weihnachten - kein Training | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu alle Trainer | 5.Kyu - Dan | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Weihnachtsfeier im Dorfgemeinschaftshaus Egein-Nord | | | | kein Training | |
| | | | | 18.15 Uhr - 19.30 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten | 5.Kyu - Dan Kobudo Bo No Kihon Bo Kata / Tekko / Nunchaku | | | | | | | |
| 53 | Ferien - kein Training | | | Ferien - kein Training | | | Feiertag: Neujahr - kein Training | | | Ferien - kein Training | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 17.00 Uhr - 18.15 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu alle Trainer | 5.Kyu - Dan | 16.00 Uhr - 17.30 Uhr | Weihnachtsfeier im Dorfgemeinschaftshaus Egein-Nord | | | | kein Training | |
| | | | | 18.15 Uhr - 19.30 Uhr | 9.Kyu - 6.Kyu Danny / Madelaine / Karsten | 5.Kyu - Dan Kobudo Bo No Kihon Bo Kata / Tekko / Nunchaku | | | | | | | |