

Trainingsplan Karate Camp 2019

Stand: 21.6.2019 - Änderungen vorbehalten, es gelten die Ansagen vor Ort

Samstag, 24. August

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
10:00	Begrüßung und Aufwärmen	
10:10 – 11:00	Kihon Tsuki Waza, Uchi Waza alle Trainer	
11:00 – 12:00	Kata Pinan Shodan / Pinan Yondan (je nach Gruppenzusammensetzung) bis 4. Kyu Mike?	Kata Kushanku ab 3. Kyu Frank
12:00-14:00	Mittagspause (Schullandheim, für Übernachter*innen) Keine Aufsicht für Kinder / Jugendliche in der Halle	
14:00 – 15:00	Kihon Kumite 3 und 7 mit Anwendung Harald	
15:00-16:00	Tanto Tori ab 3. Kyu Harald	Kata Pinan Nidan / Pinan Sandan (Je nach Gruppenzusammensetzung) Mike
16:00 - 17:00	Kihon Kumite 4-6 Ab 3. Kyu Harald	Ippon Kumite (Renmei) Bis 4. Kyu Mike
17:00-17:45	Abschlussrunde SV-Fit / Yoga Frank / Birgit	
18:30	Grillabend für Übernachter*innen im Schullandheim	

Sonntag, 25.8.2019

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
10:00 – 11:00	Begrüßung und Aufwärmen Kombinationstechniken Mike, Mario (Frank)	
11:00-12:00	Sanbon Kumite / Ohyo Kumite / Kihon Kumite 1-2 je nach Gruppe Frank	Kata Bassai / Wanshu oder nach Wunsch Mike
12:00-13:30	Selbstverteidigung in Alltagssituationen Frank	