

# Dienstag

<b>Block 1a:</b> 19:00 – 19:15	<b>Begleitetes Aufwärmen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gymnastik</li><li>- Alle zusammen, fördert den Vereinsgedanken (vereint!)</li></ul>		
<b>Block 1b:</b> 19:15 – 19:55	<b>Kata-Training</b> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Getrennt nach Stufe</li><li>- Aufbau</li><li>- Feinschliff</li><li>- Spezielles Bunkai/Oyo</li><li>- Repetitionen</li></ul>	<b>Kata-Training</b> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Getrennt nach Stufe</li><li>- Aufbau</li><li>- Feinschliff</li><li>- Spezielles Bunkai/Oyo</li><li>- Repetitionen</li></ul>	
<b>Block 2:</b> 20:00 – 21:15	<b>„Breitensporttraining“ (Ganzheitlich)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Getrennt nach Stufe</li><li>- Kihon</li><li>- Kihon-Kumite</li><li>- Bunkai/Oyo</li><li>- Allgemeine Kata-Repetitionen</li></ul>	<b>„Breitensporttraining“ (Ganzheitlich)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Getrennt nach Stufe</li><li>- Kihon</li><li>- Kihon-Kumite</li><li>- Bunkai/Oyo</li><li>- Allgemeine Kata-Repetitionen</li></ul>	
<b>Block 3:</b> 21:20 – 21:45	<b>Kumite-Training</b> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Alle Stufen</li><li>- Randori / Jyu-Kumite</li><li>- Wettkampf</li><li>- Turniervorbereitung</li><li>- Trainerkurse, Schiedsrichterkurse</li></ul>	<b>Geführte Aktivitäten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Auslaufen</li><li>- Cool-Down</li><li>- Dehnen</li><li>- Schwerpunktraining</li></ul>	<b>Individuelles Üben</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prüfungsvorbereitung</li><li>- Eigenes Schwerpunktraining</li></ul>

# Donnerstag

<b>Block 1a:</b> 19:00 – 19:15	<b>Begleitetes Aufwärmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastik</li> <li>- Alle zusammen, fördert den Vereinsgedanken (vereint!)</li> </ul>		
<b>Block 1b:</b> 19:15 – 19:55	<b>Kata-Training</b> → Getrennt nach Stufe (3. Kyu – Dan) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau</li> <li>- Feinschliff</li> <li>- Spezielles Bunkai/Oyo</li> <li>- Repetitionen</li> </ul>	<b>Kata-Training</b> → Getrennt nach Stufe (9. Kyu – 4. Kyu) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau</li> <li>- Feinschliff</li> <li>- Spezielles Bunkai/Oyo</li> <li>- Repetitionen</li> </ul>	<b>Jugendförder-/ Integrationstraining</b> → Getrennt u/o gemeinsam <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kata</li> <li>- Breitensport (Ganzheitlich)</li> </ul>
<b>Block 2:</b> 20:00 – 21:15	<b>„Breitensporttraining“ (Ganzheitlich)</b> → Getrennt nach Stufe (3. Kyu – Dan) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kihon</li> <li>- Kihon-Kumite</li> <li>- Bunkai/Oyo</li> <li>- Allgemeine Kata-Repetitionen</li> </ul>	<b>„Breitensporttraining“ (Ganzheitlich)</b> → Getrennt nach Stufe (9. Kyu – 4. Kyu) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kihon</li> <li>- Kihon-Kumite</li> <li>- Bunkai/Oyo</li> <li>- Allgemeine Kata-Repetitionen</li> </ul>	
<b>Block 3:</b> 21:20– 21:45	<b>Kumite-Training</b> → Alle Stufen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Randori / Jyu-Kumite</li> <li>- Wettkampf</li> <li>- Turniervorbereitung</li> <li>- Trainerkurse, Schiedsrichterkurse</li> </ul>	<b>Individuelles Üben</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prüfungsvorbereitung</li> <li>- Eigenes Schwerpunktraining</li> </ul>	