

Dienstag

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

Donnerstag

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