Kenseikan Karateschulen Konolfingen-Langnau
Halbjahres-Trainingsplanung Periode Januar - Juli 2010

Halbjahresplanung			Januar				Februar				März				April				Mai				Juni			
Themen	**Bereiche**	**Inhalt**	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Konditionelle Substanz	**Kraft**	Relative Max.																								
		Kraftausdauer																								
		Explosiv/Start																								
	Ausdauer	Grundlage																								
		Intermittierend																								
	Schnelligkeit	Aktion																								
		Reaktion																								
Koordinative Kompetenz	**Koordinative Fähigkeiten**	Orientieren																								
		Differenzieren																								
		Gleichgewicht																								
		Rhythmus																								
		Reagieren																								
Technik	**Kihon**	Dachikata		Kiba	Kiba	Kiba	Kiba	Kiba	Kiba						Hang etsu	Hang etsu	Hang etsu									
		Geri																								
		Zuki/Uchi																								
		Uke																								
	Kata	Heian+Tekki 1																								
		BassaiDai/Jion/ Empi/KankuDai																								
		höhere Katas (Monatskata)		Tekki Nidan	Tekki Nidan	alle 27	Tekki Sand	Tekki Sand	Tekki Sand	alle 27	Jitte	Jitte	Jitte	alle 27	Hang etsu	Hang etsu	Hang etsu	alle 27				alle 27				alle 27
	Kumite	Gohon/K.Ippon																								
		Jiyu Ippon K.																								
		Jiyu Kumite																								
		Bunkai/Goshin																								
Mental-taktische Kompetenz	**Wettkampf**	Termin										SKF Shobu						SKF Shobu			Fuji Cup			SKF SM Ippon		
		Wett.simulation																								
	Graduierung	Termin											Kyu												Kyu	
		Vorbereitung																							Dan	
Soz. Aspekte	Camps							Thun Dojol.			Mürren Dojol.									Richard Thun	Koike Interlaken					
Ausbildung	Instruktoren-training	Donnerstag von 20.15-21.15 Uhr																								