



## Trainingsschwerpunkte 2010

Die Trainingsschwerpunkte orientieren sich an den beiden Prüfungsterminen im Jahr und sollen gewährleisten, dass alle Prüflinge vor der jeweiligen Prüfung alle Inhalte einmal schwerpunktmäßig durchgenommen haben. In der Unterstufe sind die jeweiligen Endpunkte der AnfängerInnen-Kurse berücksichtigt (im März und im August/September stoßen jeweils Ex-AnfängerInnen zum allgemeinen Training bzw. in das Unterstufen-Training dazu).

### Unterstufe

---

<b>Januar</b>	<b>Kihon:</b> Mae-ashi-geri, Mae-Ren-geri, Yoko-geri kekomi und keage <b>Kata:</b> Wdh. Taikyoku Shodan, Heian Nidan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Nidan <b>Kumite:</b> Sanbon-Kumite
<b>Februar</b>	<b>Kihon:</b> Mawashi-geri, Shuto-Uke / Gyaku-Shuto-Uchi <b>Kata:</b> Heian Sandan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Sandan <b>Kumite:</b> Kihon-Ippon-Kumite
<b>März</b>	<b>Kihon:</b> Abwehr mit Gyaku-zuki, Mae-geri <b>Kata:</b> Taikyoku Shodan, Heian Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Shodan <b>Kumite:</b> Gohon-Kumite (beide Varianten)
<b>April</b>	<b>Kihon:</b> Ren-/ Sanbon-zuki, Gedan-nagashi-uke, Kiba-dachi, Yoko-geri kekomi und keage <b>Kata:</b> Heian Shodan, Wiederholung: Taikyoku Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Shodan <b>Kumite:</b> Gohon-Kumite (beide Varianten)
<b>Mai</b>	<b>Kihon:</b> Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi und keage, Shuto-uke / Nukite, Uraken <b>Kata:</b> Heian Nidan, Wiederholung: Heian Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Nidan <b>Kumite:</b> Sanbon-Kumite
<b>Juni</b>	<b>Kihon:</b> Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Empi, Uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki <b>Kata:</b> Heian Sandan, Wiederholung: Heian Nidan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Nidan <b>Kumite:</b> Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf (6. Kyu)

<b>Juli</b>	<b>Kihon:</b> Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri <b>Kata:</b> Wdh. Taikyoku Shodan, Heian 1-3 <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Sandan <b>Kumite:</b> Wdh. Gohon- / Sanbon- / Kihon-Ippon-Kumite
<b>August</b>	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte
<b>September</b>	<b>Kihon:</b> Abwehr mit Gyaku-zuki, Mae-geri <b>Kata:</b> Taikyoku Shodan, Heian Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenz aus Heian Shodan <b>Kumite:</b> Gohon-Kumite (beide Varianten)
<b>Oktober</b>	<b>Kihon:</b> Ren-/ Sanbon-zuki, Gedan-nagashi-uke, Kiba-dachi, Yoko-geri kekomi und keage <b>Kata:</b> Heian Shodan, Wiederholung: Taikyoku Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Shodan <b>Kumite:</b> Gohon-Kumite (beide Varianten)
<b>November</b>	<b>Kihon:</b> Mawashi-geri, Shuto-uke / Nukite, Uraken <b>Kata:</b> Heian Nidan, Wiederholung: Heian Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Nidan <b>Kumite:</b> Sanbon-Kumite
<b>Dezember</b>	<b>Kihon:</b> Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Empi, Uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki <b>Kata:</b> Heian Sandan, Wiederholung: Heian Nidan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Nidan <b>Kumite:</b> Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (6. Kyu)

## Mittelstufe

---

<b>Januar</b>	<b>Kihon:</b> Ura-mawashi-geri, Shuto-uke / Mae-ashi-geri bzw. Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-zuki <b>Kata:</b> Heian Yondan, Heian 1-3 <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Yondan <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite, Wiederholung: alle Partnerübungen zum Freikampf
<b>Februar</b>	<b>Kihon:</b> Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein), Ashi-barai <b>Kata:</b> Heian Godan, Wiederholung: Heian Yondan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Godan <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite, Wiederholung: alle Partnerübungen zum Freikampf
<b>März</b>	<b>Kihon:</b> Yoko-geri Kekomi / Keage (aus KB, Zk, mit Drehung) mit Folgetechnik, Kombinationen mit Mae-Geri <b>Kata:</b> Tekki Shodan, Wiederholung: Heian Godan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Godan <b>Kumite:</b> Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1), Partnerübung zum Freikampf (5. Kyu)
<b>April</b>	<b>Kihon:</b> Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Shuto-uke / Gyaku-Mae-Empi, Morote-uchi-ude-uke / Gyaku-zuki <b>Kata:</b> Bassai Dai, Wiederholung: Tekki Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Bassai Dai <b>Kumite:</b> Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2), Partnerübung zum Freikampf (4. Kyu)
<b>Mai</b>	<b>Kihon:</b> Ushiro-geri, Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki, Shuto-uke / Mae-Ashi-Geri / Gyaku-Nukite <b>Kata:</b> Bassai Dai, Wiederholung: Tekki Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Bassai Dai <b>Kumite:</b> Kaeshi-Ippon-Kumite (beide Varianten), Partnerübungen zum Freikampf (grün-blau)
<b>Juni</b>	<b>Kihon:</b> Ushiro-geri / Gyaku-zuki, Ashi-barai, Soto-Ude-Uke / Yoko-Empi (KB) / Gyaku-zuki (ZK) <b>Kata:</b> Bassai Dai, Wiederholung: Tekki Shodan, Heian 1-3

	<b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Bassai Dai <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (3. Kyu)
<b>Juli</b>	<b>Kihon:</b> Ura-mawashi-geri, Shuto-uke / Mae-ashi-geri bzw. Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-zuki <b>Kata:</b> Jion, Wiederholung Heian 1-3 <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Jion <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite, Wiederholung: alle Partnerübungen zum Freikampf
<b>August</b>	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte
<b>September</b>	<b>Kihon:</b> Yoko-geri Kekomi / Keage (aus KB, Zk, mit Drehung) mit Folgetechnik, Kombinationen mit Mae-Geri <b>Kata:</b> Heian Yondan, Wiederholung: Heian Sandan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Yondan <b>Kumite:</b> Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1), Partnerübung zum Freikampf (5. Kyu)
<b>Oktober</b>	<b>Kihon:</b> Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Shuto-uke / Gyaku-Mae-Empi, Morote-uchi-ude-uke / Gyaku-zuki <b>Kata:</b> Heian Godan, Wiederholung: Heian Yondan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Godan <b>Kumite:</b> Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2), Partnerübung zum Freikampf (4. Kyu)
<b>November</b>	<b>Kihon:</b> Ushiro-geri, Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki, Shuto-uke / Mae-Ashi-Geri / Gyaku-Nukite <b>Kata:</b> Tekki Shodan, Wiederholung: Heian Godan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Godan <b>Kumite:</b> Kaeshi-Ippon-Kumite (beide Varianten), Partnerübungen zum Freikampf (grün-blau)
<b>Dezember</b>	<b>Kihon:</b> Ushiro-geri / Gyaku-zuki, Ashi-barai, Soto-Ude-Uke / Yoko-Empi (KB) / Gyaku-zuki (ZK) <b>Kata:</b> Bassai Dai, Wiederholung: Tekki Shodan, Heian 1-3 <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Bassai Dai
<b>Dai</b>	<b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (3. Kyu)

## Oberstufe

---

<b>Januar</b>	<b>Kihon:</b> Kihon 1. Kyu, kumite-orientiertes Kihon <b>Kata:</b> Kanku Dai, Wiederholung: Heian Shodan, Tekki Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Kanku Dai <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite, Randori
<b>Februar</b>	<b>Kihon:</b> Kihon 1. Dan, Mawashi-geri-Kombinationen <b>Kata:</b> Kanku Sho, Wiederholung: Kanku Dai, Heian Nidan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Kanku Dai <b>Kumite:</b> Happon-Kumite, Randori
<b>März</b>	<b>Kihon:</b> Kihon 3. Kyu, Mae-Geri-Kombinationen <b>Kata:</b> Kanku Sho, Wiederholung: Empi, Heian Sandan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Sandan <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-Zuki Jodan und Chudan, Mae-Geri)
<b>April</b>	<b>Kihon:</b> Kihon 2. Kyu, Mawashi-Geri-Kombinationen <b>Kata:</b> Bassai Dai, Wiederholung: Hangetsu, Heian Yondan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Bassai Dai <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi-, Ura-Mawashi- und Ushiro-Geri, Ashi-Barai) *
<b>Mai</b>	<b>Kihon:</b> Kihon 1. Kyu, Zweifach-Fußtechniken <b>Kata:</b> Bassai Sho, Wiederholung: Bassai Dai, Heian Godan

	<b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Godan <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (alles), Kampfkombinationen, Randori
<b>Juni</b>	<b>Kihon:</b> Kihon 1. Dan, kumite-orientiertes Kihon <b>Kata:</b> Bassai Sho, Wiederholung: Tekki Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Shodan <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (alles), Kampfkombinationen, Randori
<b>Juli</b>	<b>Kihon:</b> Wdh. Kihon 3. Kyu – 1. Dan, kumite-orientiertes Kihon <b>Kata:</b> Jion, Wiederholung: Bassai Dai, Heidan Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Jion <b>Kumite:</b> Randori, Happo-Kumite
<b>August</b>	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte
<b>September</b>	<b>Kihon:</b> Kihon 3. Kyu, Mae-Geri-Kombinationen <b>Kata:</b> Jion, Wiederholung: Empi; Heian Nidan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Jiin <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-zuki Jodan und Chudan, Mae-geri)
<b>Oktober</b>	<b>Kihon:</b> Kihon 2. Kyu, Mawashi-Geri-Kombinationen <b>Kata:</b> Jiin, Wiederholung: Kanku Dai, Heian Sandan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Sandan <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi-, Ushiro- und Ura-mawashi-geri, Ashi-barai)*
<b>November</b>	<b>Kihon:</b> Kihon 1. Kyu <b>Kata:</b> Jiin, Wiederholung: Jion, Heian Yondan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Yondan <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (alle)
<b>Dezember</b>	<b>Kihon:</b> Kihon 3.-1. Kyu <b>Kata:</b> Wiederholung aller Pflichtkata <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Godan <b>Kumite:</b> Zielübungen, Partnerübungen für Freikampf (braun)

\* Anmerkung zu Jiyu-Ippon-Kumite: Yoko- und Ura-mawashi-geri mit seitlichem Ausfallschritt des vorderen oder Beistellschritt des hinteren Beines

Vermerk für die Vernetzung von F 2 / F 3:

Am Sonntag wird an Grund- / Pflichtkata das wiederholt, was im Vormonat am Donnerstag in der F2+3 Gruppe trainiert wurde, dann haben wir im Jahr über alle Grund- und Pflichtkata intensiv trainiert und können deshalb zusätzlich auch höhere mal drannehmen. Dazu muss sich das Donnerstagstraining mehr an das F2-Niveau anlehnen, dann geht nichts verloren.