



## Trainingsschwerpunkte 2013

### Unterstufe

---

<b>Januar</b>	<b>Kihon:</b> Mae-ashi-geri, Mae-Ren-geri, Yoko-geri kekomi und keage <b>Kata:</b> Heian Nidan, Wdh. Taikyoku Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Nidan <b>Kumite:</b> Sanbon-Kumite, Distanztraining: Kizami-zuki
<b>Februar</b>	<b>Kihon:</b> Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi und keage, Shuto-Uke / Gyaku-Shuto-Uchi <b>Kata:</b> Heian Sandan, Wdh. Heian Nidan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Sandan <b>Kumite:</b> Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf (Kizami-zuki)
<b>März</b>	<b>Kihon:</b> alle Grundabwehren mit Gyaku-zuki, Mae-geri, Kiba-dachi, Yoko-geri kekomi <b>Kata:</b> Taikyoku Shodan, Heian Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Shodan <b>Kumite:</b> Gohon-Kumite (beide Varianten), Distanztraining: Kizami-zuki
<b>April</b>	<b>Kihon:</b> Ren-/ Sanbon-zuki, Gedan-nagashi-uke, 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), Distanztraining: Gyaku-zuki
<b>Mai</b>	<b>Kihon:</b> Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi und keage, Shuto-uke / Gyaku-nukite, Uraken <b>Kata:</b> Heian Nidan, Wiederholung: Heian Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Nidan <b>Kumite:</b> Sanbon-Kumite, Distanztraining: Yoko-Uraken
<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, Distanztraining: Mae-geri +Mawashi-geri
<b>Juli</b>	<b>Kihon:</b> Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri <b>Kata:</b> Heian Yondan, Heian Sandan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Sandan <b>Kumite:</b> Wdh. Gohon- / Sanbon- / Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf (Kizami-zuki)

<b>August</b>	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte
<b>September</b>	<b>Kihon:</b> alle Grundabwehren mit Gyaku-zuki, Mae-geri, Kiba-dachi, Yoko-geri kekomi <b>Kata:</b> Taikyoku Shodan, Heian Shodan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Shodan <b>Kumite:</b> Gohon-Kumite (beide Varianten), Distanztraining: Kizami-zuki
<b>Oktober</b>	<b>Kihon:</b> Ren-/ Sanbon-zuki, Gedan-nagashi-uke, 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), Distanztraining: Gyaku-zuki
<b>November</b>	<b>Kihon:</b> Mawashi-geri, Yoko-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, Distanztraining: Yoko-Uraken
<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, Distanztraining: Mae-geri+Mawashi-geri, Partnerübung zum Freikampf (6. Kyu)

## Mittelstufe

---

<b>Januar</b>	<b>Kihon:</b> Shuto-uke / Mae-ashi-geri bzw. Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-zuki <b>Kata:</b> Heian Yondan, Wiederholung: Heian 1-2 <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Yondan <b>Kumite:</b> Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1), Wiederholung: Partnerübung zum Freikampf (5. Kyu), Distanzübung: Kizami-zuki, Gyaku-zuki
<b>Februar</b>	<b>Kihon:</b> Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein), Ashi-barai <b>Kata:</b> Heian Yondan, Wiederholung: Heian Sandan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Yondan <b>Kumite:</b> Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2), Wiederholung: Partnerübung zum Freikampf (4. Kyu), Distanzübung: Uraken, Mae-geri
<b>März</b>	<b>Kihon:</b> Yoko-geri Keage / Kekomi (aus KB, Zk, mit Drehung) mit Folgetechnik, Kombinationen mit Mae-Geri <b>Kata:</b> Heian Godan, Wiederholung: Heian Yondan <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Godan <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (Jodan/Chudan), Partnerübung zum Freikampf (3. Kyu) Distanztraining: Yoko-geri, Randori
<b>April</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 Godan <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (Mae-geri, Ushiro-geri), Partnerübungen zum Freikampf, Distanztraining: Mawashi-geri
<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> Tekki Shodan, Wiederholung: Heian Godan <b>Bunkai:</b> Heian Godan <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri), Partnerübungen zum Freikampf, Randori
<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 <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Bassai-Dai <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (3. Kyu), Distanztraining: Ushiro-geri, Randori
<b>Juli</b>	<b>Kihon:</b> Ura-mawashi-geri, Ashi-barai, Kihon 3. Kyu

	<p><b>Kata:</b> Bassai Dai, Wiederholung Heian Shodan  <b>Bunkai:</b> Heian Shodan, Sequenzen aus Bassai-Dai  <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite, Wiederholung: Partnerübungen zum Freikampf, Randori</p>
<b>August</b>	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte
<b>September</b>	<p><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 Shodan  <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Yondan  <b>Kumite:</b> Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1), Partnerübung zum Freikampf (5. Kyu)  Distanztraining: Kizami-zuki, Gyaku-zuki</p>
<b>Oktober</b>	<p><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 Nidan  <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Heian Godan  <b>Kumite:</b> Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2), Partnerübung zum Freikampf (4. Kyu),  Distanztraining: Uraken, Mae-geri</p>
<b>November</b>	<p><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 Sandan  <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Tekki Shodan und Heian Sandan  <b>Kumite:</b> Kaeshi-Ippon-Kumite (beide Varianten), Partnerübungen zum Freikampf (grün-blau)  Distanztraining: Mawashi-geri</p>
<b>Dezember</b>	<p><b>Kihon:</b> Ushiro-geri / Gyaku-zuki, Ashi-barai, Soto-Ude-Uke / Yoko-Empi (KB) / Gyaku-zuki (ZK),  Ura-mawashi-geri  <b>Kata:</b> Bassai Dai, Wiederholung: Tekki Shodan  <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Bassai Dai  <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf (3. Kyu),  Distanztraining: Ushiro-geri</p>

## Oberstufe

---

<b>Januar</b>	<p><b>Kihon:</b> Kihon 1. Kyu, Mae-Geri-Kombinationen, Kombinationen aus Kanku-Dai  <b>Kata:</b> Kanku-Dai, Wiederholung: Heian Shodan, Tekki Shodan  <b>Bunkai:</b> Heian Shodan, Kanku-Dai  <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-Zuki Jodan und Chudan, Mae-Geri), Distanzübungen</p>
<b>Februar</b>	<p><b>Kihon:</b> Kihon 1. Kyu, Mawashi-Geri-Kombinationen, Kombinationen aus Kanku-Sho  <b>Kata:</b> Kanku-Sho, Wiederholung: Heian Nidan, Kanku-Dai  <b>Bunkai:</b> Heian Nidan, Kanku-Dai  <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi- und Ushiro-Geri), De-Ai-Übungen, Randori</p>
<b>März</b>	<p><b>Kihon:</b> Kihon 1. Dan, Ushiro-Geri-Kombinationen, Kombinationen aus Jion  <b>Kata:</b> Jion, Wiederholung: Heian Sandan; Kanku-Sho  <b>Bunkai:</b> Heian Sandan, Sequenzen aus Jion  <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (Ura-Mawashi-geri, Ashi-Barai), Randori, Distanzübungen</p>
<b>April</b>	<p><b>Kihon:</b> Kihon 1. Dan, Ura-mawashi-geri-Kombinationen, Kombinationen aus Jiin  <b>Kata:</b> Jiin, Wiederholung: Heian Yondan, Jion  <b>Bunkai:</b> Heian Yondan, Sequenzen aus Jion  <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (alles), Randori</p>
<b>Mai</b>	<p><b>Kihon:</b> Kihon 2. Dan, Ashi-barai-Kombinationen, Kombinationen aus Jitte  <b>Kata:</b> Jitte, Wiederholung: Heian Godan, Jiin  <b>Bunkai:</b> Heian Godan, Sequenzen aus Empi  <b>Kumite:</b> Kampfkombinationen, Sabaki-Übungen, Distanzübungen</p>
<b>Juni</b>	<p><b>Kihon:</b> Kihon 2. Dan, Yoko-Geri-Kombinationen, Kombinationen aus Tekki Nidan</p>

	<p><b>Kata:</b> Tekki Nidan, Wiederholung: Tekki Shodan, Jitte  <b>Bunkai:</b> Kombinationen aus Jion, Jiin, Jitte  <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite, Randori, Distanzübungen</p>
<b>Juli</b>	<p><b>Kihon:</b> Kihon 1.+2. Dan, kumite-orientiertes Kihon, Kombinationen aus Empi  <b>Kata:</b> Empi, Wiederholung: Tekii Nidan, Bassai-Dai  <b>Bunkai:</b> Sequenzen aus Bassai Dai, Empi  <b>Kumite:</b> Randori, Happo-Kumite</p>
<b>August</b>	nur allgemeines Training mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte
<b>September</b>	<p><b>Kihon:</b> Kihon 1. Kyu, Mae-Geri-Kombinationen, Kombinationen aus Nijushio  <b>Kata:</b> Nijushio, Wiederholung: Bassai-Dai, Empi  <b>Bunkai:</b> Heian Nidan, Sequenzen aus Bassai-Dai  <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami, Oi-zuki Jodan und Chudan, Mae-geri), Distanzübungen</p>
<b>Oktober</b>	<p><b>Kihon:</b> Kihon 1. Kyu, Mawashi-Geri-Kombinationen, Kombinationen aus Bassai-Sho  <b>Kata:</b> Bassai-Sho, Wiederholung: Tekki Shodan, Nijushio  <b>Bunkai:</b> Heian Sandan, Sequenzen aus Bassai-Dai  <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-, Mawashi-, Ushiro-Geri), Sabaki-Übungen</p>
<b>November</b>	<p><b>Kihon:</b> Kihon 1. Dan, Ushiro-Geri-Kombinationen  <b>Kata:</b> Chinte, Wiederholung: Tekki Nidan, Kanku-Sho  <b>Bunkai:</b> Heian Yondan, Sequenzen aus Chinte  <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite (Ura-mawashi-geri, Ashi-barai) Randori</p>
<b>Dezember</b>	<p><b>Kihon:</b> Kihon 2. Dan, Ura-mawashi-Geri-Kombination  <b>Kata:</b> Gankaku, Wiederholung: Hangetsu, Tekki Chinte  <b>Bunkai:</b> Heian Godan, Sequenzen aus Gankaku  <b>Kumite:</b> Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen für Freikampf (braun), Distanztraining, Randori</p>

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