

Trainingszeiten Karate- und Wettkampftraining ab 01.01.2024

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
09:30 10:30							Karate ab 35 alle Kyu			
16:45 17:45	Karate 5-7 alle Kyu				Karate 5-7 alle Kyu					
17:45 18:45	Karate 8-13 ab 7. Kyu	Karate 8-13 bis 8. Kyu	Karate / LS Kumite		Karate 8-13 ab 7. Kyu	Karate 8-13 Ku-Ka	Karate / LS Kumite		Karate 8-13 ab 7. Kyu	Karate 8-13 bis 8. Kyu
19:00 20:00	Karate ab 14 ab 3. Kyu	Karate ab 14 bis 4. Kyu			Karate ab 14 alle Kyu	Karate ab 14 alle Kyu			Karate ab 14 ab 3. Kyu	Karate ab 14 bis 4. Kyu
20:00 21:00	Karate / LS Kumite				Karate / LS Kumite				Karate Kata	

BSC Prüfungen Karate 2024			BSC Instruktoren-Training 2024				BSC Quartal-Kata 2024 ab 3. Kyu (Jug/Erwachsene)			
Kyu-Grade	Kyu-Grade	Dan-Grade	1. Quartal	2. Quartal	3. Quartal	4. Quartal	1. Quartal	2. Quartal	3. Quartal	4. Quartal
Kinder	Jug/Erw.	1. - 4. Dan	Kihon Kumite	Kata Heian/Tekki	Kihon Kumite	Kata Tokui 1. Dan	Bassai-Sho (Bassai-Dai)	Kanku-Sho (Kanku-Dai)	Tekki Nidan (Tekki Sho..)	Jitte/Jiin (Jion)
21.06. (alle Kyu)	22.03. (alle Kyu)	29.06. (in Thun)	Fr/12.01.	Fr/26.04.	Fr/16.08.	Fr/18.10.	Fr/19./26.01.	Fr/12./19.04.	Fr/23./30.08.	Fr/25.10./01.11.
14.12. (alle Kyu)	27.09. (alle Kyu)	30.11. (in Thun)	Fr/09.02.	Fr/07.06.	Fr/13.09.	Fr/15.11.	Fr/02.02.	Fr/03./17./31.05.	Fr/06./20.09.	Fr/08./22./29.11.
	06.12. (alle Kyu)		Fr/08.03.			Fr/14.12.	Fr/01./15.03.	Fr/14./28.06.		Fr/13./20.12.