



member of



# Wochenstunden/Zeitplan für Karate Stützpunkt Liestal

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
<b>Karate Kihon/Kata</b>  Training Liestal 17.45 - 18.45 Uhr Grundlagen / Technik U12/14	<b>Koordination / Technik</b>  Training Liestal 10.00 - 12.00 Uhr Zeitfenster Sportklassen	<b>Karate Kumite</b>  Training Liestal 17.45 - 18.45 Uhr Grundlagen Technik U12/14	<b>Koordination / Technik</b>  Training Liestal 10.00 - 12.00 Uhr Zeitfenster Sportklassen	<b>Karate Kihon/Kata</b>  Training Liestal 17.45 - 18.45 Uhr Technik / Formen U12/14	<b>Randori</b>  SKA Kader 1x Quartal
<b>Karate Kihon</b>  Training Liestal 19.00 - 20.00 Uhr Grundlagen / Technik ab U16	<b>Wettkampf-Kumite/Kata</b>  Training Liestal 17.00 - 19.00 Uhr Technik&Taktik / Zweikampf	<b>Wettkampf-Kumite</b>  Training Liestal 19.00 - 20.00 Uhr Technik&Taktik / Zweikampf	<b>Wettkampf-Kumite/Kata</b>  Training Liestal 17.00 - 19.00 Uhr Technik&Taktik / Zweikampf	<b>Karate Kata</b>  Training Liestal 19.00 - 20.00 Uhr Technik / Formen ab U16	<b>Kader</b>  SKF K-Training 2xMonat
<b>Wettkampf-Kumite</b>  Training Liestal 20.00 - 21.00 Uhr Technik&Taktik / Zweikampf	<b>Koordination/Kondition</b>  Training Liestal 19.00 - 20.00 Uhr Ausdauer, Kraft & Schnelligkeit	<b>Koordination/Kondition</b>  Training Liestal 20.00 - 21.00 Uhr Ausdauer, Kraft & Schnelligkeit	<b>Koordination/Kondition</b>  Training Liestal 19.00 - 20.00 Uhr Ausdauer, Kraft & Schnelligkeit	<b>Wettkampf-Kumite</b>  Training Liestal 20.00 - 21.00 Uhr Randori / Kondition	<b>Turniere</b>  gemäss Punktliste Jahrespläne

**SKF Nati-Trainings ab U16 - Elite und SKA Randori-Trainings (siehe Stützpunkt-Jahresplan)**