Trainingsplan Grundlagen Herbst-Winter 2019-20 für Montag 18.30 Berliner Gymnastik-Verein e. V.

30. 9. 2019	Grundlagen Fußtechniken	Heian Kata
7. 10. 2019	Grundlagen Fausttechniken	Heian Kata
14. 10. 2019	Grundlagen Fausttechniken	Heian Kata
21. 10. 2019	Unterstufe: Zenkutsu Dachi Mittelstufe: Kombinationen	Heian Shodan
28. 10. 2019	Unterstufe: Zenkutsu Dachi Mittelstufe: Kombinationen	Heian Shodan mit Bunkai
4. 11. 2019	Techniken aus Kokutsu Dachi	Heian Nidan
11. 11. 2019	Wiederholung Fußtechniken Kumiteformen	Heian Nidan mit Bunkai
18. 11. 2019	Prüfungsvorbereitung	Heian Sandan und Yondan
25. 11. 2019	Prüfungsvorbereitung	Heian Yondan mit Bunkai
2. 12. 2019	Prüfungsvorbereitung	Heian Kata
9. 12. 2019	Grundlagen, Kime und Atmung	Heian Kata Omote und Ura
16. 12. 2019	Grundlagen, Kime und Atmung	Heian Kata Omote und Ura
	Weihnachtsferien	
6. 1. 2020	Wiederholung Fausttechniken	Heian Shodan
13. 1. 2020	Wiederholung Fausttechniken	Heian Shodan mit Bunkai
20. 1. 2020	Wiederholung Fußtechniken	Heian Shodan mit Bunkai
27. 1. 2020	Wiederholung Fußtechniken	Heian Nidan
3. 2. 2020	Grundlagen, Kime und Atmung	Heian Nidan mit Bunkai
10. 2. 2020	Grundlagen, Kime und Atmung	Heian Nidan mit Bunkai
17. 2. 2020	Grundschule/Kumiteformen	Heian Sandan
24. 2. 2020	Grundschule/Kumiteformen	Heian Sandan mit Bunkai
2. 3. 2020	Grundschule/Kumiteformen	Heian Sandan mit Bunkai
9. 3. 2020	Unterstufe:Zenkutsu Dachi Mittelstufe: Kombinationen	Heian Yondan
16. 3. 2020	Techniken aus Kokutsu Dachi	Heian Yondan mit Bunkai
23. 3. 2020	Techniken aus Kiba Dachi	Heian Yondan mit Bunkai
30. 3. 2020	Wechselnde Stellungen	Heian Godan
6. 4. 2020	Wechselnde Stellungen	Heian Godan mit Bunkai

Diese Planung versteht sich als Richtschnur, je nach Bedarf werden weitere Übungen einbezogen, insbesondere für Anfänger und Wiedereinsteiger.