

# Information und Trainingsplan bis Mitte 2017



Hallo Sportsfreunde:

## Trainingsplan / Lehrgänge und Turniere bis Ende Juni 2017

Wir haben für euch einen Plan bis Ende Juni 2017 mit den wichtigsten Terminen gemacht.

### Wichtige Termine:

21.01.2017	LG in FFM (Uni) (BT Karamisos, LT Steiner, TL Schrod )
29.01.2017	HFK Opening in Wetzlar
28.02.2017	Hessenmeisterschaft (Jugend, Junioren, U21, Leistungsklasse)
11.03.2017	Heian Kata Cup in FFM-Nied
12.03.2017	SV Lehrgang in Maintal ( LT Steiner)
26.03.2017	LG in Alterstadt (Bleul, LT Schrod)
14.04.+15.04.2017	Osterlehrgang in Maintal
22.04.2017	LG in Rüsselsheim (LT Steiner)
22.04.2017	Kokoyama Cup
29.04.2017	Wetterauer Karate Turnier
06.05.2017	LG in Schöllgrippen (LT Steiner, LT Schrot)
25.05.2017	Kata Spezial LG in Maintal
27.05.2017	German Kata Cup
10.06.2017	Deutsche Meisterschaft (Jugend / Junioren)
17.06.2017	geplanter Prüfungstermin

### Termine Selbstverteidigung:

13.03.2017	SV Lehrgang in Maintal (LT Steiner)
25.03.2017	SV Meeting / Kyusho-Jitsu (M.Zink) in Mainaschaff/Aschaffenburg
18.05. -21.05.2017	SV Lehrerausbildung (Bronze) in Hennef

### Sonstige Termine:

05.02.2017	Kampfrichter Treffen Bad Vilbel (auch für Anwerter)
05.03.2017	Kampfrichter LG für Dan Anwerter und Trainer
24.03.2017	HFK Mitgliederversammlung
20.05.2017	Beginn Ausbildung Trainer C Lizenz

**Die Lehrgangs- und Turnier Ausschreibungen sowie weitere Informationen kann man HFK Homepage unter Veranstaltungen bzw. auf der Homepage des DKV downloaden ....**

## **Prüfungen:**

Die Prüfung/Vorprüfung ist für Montag 19.06.2017 geplant. Geprüft werden kann bis einschließlich 1. Kyu.

Eine Prüfung kann erst ab mindestens 5 Prüflingen stattfinden.

Seit 2012 ist bei den Kindern eine bestandene Vorprüfung Pflicht, um die Prüfung zum nächst höheren Gurt ablegen zu können. **Ausnahme:** Wer immer im Training ist und das, was gefordert wird, im Schlaf beherrscht, hat die Chance, die Vorprüfung zu überspringen. Hier sind die Leistungen im Training mitentscheidend!

Kata Bunkai ist bei den höheren Gürtelgraden fester Teil. Er wird zukünftig auch bei den untern Gürtelgraden Teil des Prüfungsstoffes.

Achtung Prüfungsprogramme:

Ihr könnt das Prüfungsprogramm von der DKV-Homepage herunterladen und/oder ausdrucken. Ihr findet es unter Downloads/Prüfungswesen und DAN-Anträge/Prüfungsordnungen → Prüfungsordnung Shotokan

## **Trainingsinhalte/-Schwerpunkte:**

Training Montag und Mittwoch:

Koordination, Grundschule, Kata, Kumite und SV

Wir haben uns, bezugnehmend auf Vorkommnisse in Hünfeld und auch wegen verschiedener Berichte aus den Medien, entschlossen, das Thema SV (Selbstverteidigung) mehr in das Training einfließen lassen. Dazu gehört Bunkai (Kata spezifische Anwendung), Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Fallschule und Pratzentaining.

Mittwoch Zusatztraining:

Spezielles Training für Wettkämpfe und Prüfungen. Bei Bedarf auch wöchentlich. Das wird dann in der Vorwoche angekündigt.

Donnerstag:

Kumite / Freikampf und Höhere Katas

## **Ferien:**

wie üblich sind in den Oster- und Sommerferien die Hallen geschlossen und es gibt kein reguläres Training. Wie im vergangenen Jahr werden wir aber versuchen trotzdem Trainingsmöglichkeiten anzubieten. (Auf der Wiese, im Stadtpark oder im Wäldchen bei den Hallen). Dieses Training ist natürlich Wetterabhängig und die Absprache läuft über die „Whats app“ Gruppe. Vielleicht haben einige Lust sich bei entsprechendem Wetter (betrifft eher die Sommerferien ☺) in der Eisdiele oder im Biergarten zu treffen; oder auch einen Grillabend zu veranstalten.

In Fulda ist üblicherweise Mittwochs Training.

Abschließend möchten wir euch schönes und erfolgreiches Jahr 2017 wünschen !

Pia & Kai



## Trainingsplan 1. Quartal 2017

Januar		Februar		März			
1	SO	1	MI	K + Z	1	MI	K + Z
2	MO	2	DO	A	2	DO	A
3	DI	3	FR		3	FR	
4	MI	4	SA		4	SA	
5	DO	5	SO		5	SO	
6	FR	6	MO	K + E	6	MO	K + E
7	SA	7	DI		7	DI	
8	SO	8	MI	K	8	MI	K
9	MO	9	DO	A	9	DO	A
10	DI	10	FR		10	FR	
11	MI	11	SA		11	SA	Heian Kata Cup FFM-Nied
12	DO	12	SO		12	SO	SV LG in Maintal
13	FR	13	MO	K + E	13	MO	K + E
14	SA	14	DI		14	DI	
15	SO	15	MI	K + Z	15	MI	K + Z
16	MO	16	DO	A	16	DO	A
17	DI	17	FR		17	FR	
18	MI	18	SA	HM Jugend, Junioren, U21, LK, MK	18	SA	
19	DO	19	SO		19	SO	
20	FR	20	MO	K + E	20	MO	K + E
21	SA	21	DI	LG in FFM (Karamitsos, Steiner, Schrot)	21	DI	
22	SO	22	MI	K	22	MI	K
23	MO	23	DO	A	23	DO	A
24	DI	24	FR		24	FR	
25	MI	25	SA		25	SA	SV Meeting Mainaschaff
26	DO	26	SO		26	SO	LG in Altenstadt (Bleul, Steiner)
27	FR	27	MO	K + E	27	MO	K + E
28	SA	28	DI		28	DI	
29	SO			HFK Opening	29	MI	K + Z
30	MO			K + E	30	DO	A
31	DI				31	FR	

K	Kindertraining
E	Erwachsene
A	Alle
Z	zusätzliches Training Kinder
	Ferien
	geplanter Prüfungstermin !!

# Trainingsplan 2. Quartal 2017



April			Mai			Juni		
1	SA		1	MO		1	DO	A
2	SO		2	DI		2	FR	
3	MO		3	MI	K	3	SA	
4	DI		4	DO	A	4	SO	
5	MI		5	FR		5	MO	
6	DO		6	SA	LG in Schöllrippen (LT Steiner, LT Schrod)	6	DI	
7	FR		7	SO		7	MI	K + Z
8	SA		8	MO	K + E	8	DO	A
9	SO		9	DI		9	FR	
10	MO		10	MI	K + Z	10	SA	DM Jugend und Junioren
11	DI		11	DO	A	11	SO	
12	MI		12	FR		12	MO	K + E
13	DO		13	SA		13	DI	
14	FR	Osterlehrgang in Maintal	14	SO		14	MI	K
15	SA		15	MO	K + E	15	DO	A
16	SO		16	DI		16	FR	
17	MO		17	MI	K	17	SA	
18	DI		18	DO	A	18	SO	
19	MI	K	19	FR		19	MO	geplanter Prüfungstermin
20	DO	A	20	SA		20	DI	
21	FR		21	SO		21	MI	K + Z
22	SA	LG in Rüsselsheim (LT Steiner)	22	MO	K + E	22	DO	A
23	SO		23	DI		23	FR	
24	MO	K + E	24	MI	K + Z	24	SA	
25	DI		25	DO	Kata Spezial in Maintal	25	SO	
26	MI	K + Z	26	FR		26	MO	K + E
27	DO	A	27	SA	German Kata Cup	27	DI	
28	FR		28	SO		28	MI	K
29	SA	Wetterauer Karate Turnier	29	MO	K + E	29	DO	A
30	SO		30	DI		30	FR	
			31	MI	K			

K	Kindertraining
E	Erwachsene
A	Alle
Z	zusätzliches Training Kinder
	Ferien
	geplanter Prüfungstermin !!