

Information und Trainingsplan bis Mitte 2018



Hallo Sportsfreunde:

Trainingsplan / Lehrgänge und Turniere bis Ende Juni 2018

Wir haben für euch einen Plan mit den wichtigsten Terminen bis zu den Sommerferien gemacht.

Das sind natürlich nur die bis jetzt ausgeschriebenen Termine. Weitere Lehrgänge und Turniere werden zeitnah bekanntgegeben. Die Blau markierten Termine sind für unser Mitglieder im Kata Landeskader wichtig.

Wichtige Termine:

20.01.2018	Lehrgang in Frankfurt (FH) (Karamitsos, Steiner, Schrod)
27.01.2018	Lehrgang in Limesheim (S. Mansouri + S. Hartl)
28.01.2018	Kata Spezialtraining in Oberursel (Steiner)
03.02.2018	Lehrgang für Ladeskader Kata
04.02.2018	HFK Opening
24.02.2016	HM Leistungsklasse in Maintal (Jugend, Junioren, Leistungsklasse)
10.03.2018	Heian Kata Cup in Frankfurt Nied
24.03.2018	Lehrgang in Germersheim (Fugazza)
30.03. – 31.03.2018	Osterlehrgang in Maintal (Karamitsos, Jüttner, Heinrich, Wachter)
07.04.2018	Lehrgang in Zwingenberg (Amir, Rechel, Schwebe)
07.04.2018	Krokoyama Cup in Mendig
21.04.2018	Lehrgang in Germersheim (Karamitsos)
21.04.2018	Wetterauer Karate Turnier
28.04.2018	Lehrgang in Viernheim (Gutzmer, Steiner, Schrod)
05.05.2018	Lehrgang in Rüsselsheim (Steiner)
21.05.2018	German Kata Cup in Maintal
25.05. – 27.05.2018	Intensiv Lehrgang in Ronneburg
30.05. – 03.06.2018	Sommerschule in Lich
02.06. – 03.06.2018	DM in Erfurt (Jugend, Junioren, U21)
18.06.2018	geplanter Prüfungstermin !!
08.09. – 09.09.1018	Lehrgang in Germersheim (Shihan Shirai 10. DAN)

Selbstverteidigung:

03.03.2018	SV Lehrgang in Maintal (Steiner)
10.03.2018	SV Fortbildung+Lizenzverlängerung in Verden (Maaß)
24.03.2018	SV Lehrgang in Böhl bei Manheim (Kestner)
14.04.-15.04.2018	SV Fortbildung + Lizenzverlängerung in Hennef (Deadline 28.02.) (Burkard, Wöllgens)
16.06.2018	SV + Karate Lehrgang in Göttingen (Lechte)

Die Lehrgangs- und Turnier Ausschreibungen sowie weitere Informationen kann man HFK/DKV Homepage unter Veranstaltungen downloaden

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, werden in den Oster- und Sommerferien die Hallen geschlossen sein und es gibt kein reguläres Training. Wie im vergangenen Jahren 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 auch in der Eisdielen oder im Biergarten zu treffen; oder auch einen Grillabend zu veranstalten.

In Fulda ist üblicherweise mittwochs Training.

Prüfungen:

Die nächste Prüfung für Montag 18.06.2018 geplant. Geprüft wird von Weiß Gurt bis Braugurt.

(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 !)

Ich wünsche euch (euren Eltern und Familien natürlich auch) ein erfolgreiches Jahr 2018

Wir sehen hoffentlich alle gesund und munter zum Trainingsbeginn am 15.01.2018 wieder.

Abt. Karate

Kai Krause

Trainingsplan 1. Quartal 2018



Januar			Februar			März		
1	MO		1	DO	A	1	DO	A
2	DI		2	FR		2	FR	
3	MI		3	SA	LG Landeskader in Maintal	3	SA	SV Lehrgang (Steiner)
4	DO		4	SO	HFK Opening in Maintal	4	SO	
5	FR		5	MO	K + E	5	MO	K + E
6	SA		6	DI		6	DI	
7	SO		7	MI	K	7	MI	K
8	MO		8	DO	A	8	DO	A
9	DI		9	FR		9	FR	
10	MI		10	SA		10	SA	Heian Kata Cup
11	DO		11	SO		11	SO	
12	FR		12	MO	K + E	12	MO	K + E
13	SA		13	DI		13	DI	
14	SO		14	MI	K + Z	14	MI	K + Z
15	MO	K + E	15	DO	A	15	DO	A
16	DI		16	FR		16	FR	
17	MI	K + Z	17	SA		17	SA	
18	DO	A	18	SO		18	SO	
19	FR		19	MO	K + E	19	MO	K + E
20	SA	LG in FFM (Karamitsos, Steiner, Schrot)	20	DI		20	DI	
21	SO		21	MI	K	21	MI	K
22	MO	K + E	22	DO	A	22	DO	A
23	DI		23	FR		23	FR	HFK Mitgliederversammlung
24	MI	K	24	SA	HM Jugend, Junioren, U21, LK, MK	24	SA	Lerhgang in Gernersheim (Fugazza)
25	DO	A	25	SO		25	SO	
26	FR		26	MO	K + E	26	MO	
27	SA	LG in Limesheim (Mansouri, Hartl)	27	DI		27	DI	
28	SO	Kata Spez. in Oberursel	28	MI	K + Z	28	MI	
29	MO	K + E				29	DO	
30	DI					30	FR	Osterlehrgang in Maintal
31	I	K + Z				31	SA	

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

Trainingsplan 2. Quartal 2018



April			Mai			Juni		
1	SO	Ostern	1	DI		1	FR	
2	MO	Ostermontag	2	MI	K	2	SA	DM in Erfurt (Jugend, Junioren, Leistungsklasse)
3	DI		3	DO	A	3	SO	DM in Erfurt (Jugend, Junioren, Leistungsklasse)
4	MI		4	FR		4	MO	K + E
5	DO		5	SA	Lehrgang in Rüsselsheim (Steiner)	5	DI	
6	FR		6	SO		6	MI	K + Z
7	SA	Krokoyama Cup	7	MO	K + E	7	DO	A
8	SO		8	DI		8	FR	
9	MO	K + E	9	MI	K + Z	9	SA	
10	DI		10	DO	Himmelfahrt	10	SO	
11	MI	K + Z	11	FR		11	MO	K + E
12	DO	A	12	SA		12	DI	
13	FR		13	SO		13	MI	K
14	SA	SV Fortbildung + Lizenzverlängerung in Hennef (Burckard, Wöllgens)	14	MO	K + E	14	DO	A
15	SO		15	DI		15	FR	
16	MO	K + E	16	MI	K	16	SA	SV + Karate LG in Göttingen (Lechte)
17	DI		17	DO	A	17	SO	
18	MI	K	18	FR		18	MO	geplanter Prüfungstermin
19	DO	A	19	SA		19	DI	
20	FR		20	SO	Pfingsten	20	MI	K + Z
21	SA	Wetterauer Karate Turnier Lehrgang in Gernersheim (Karamitsos)	21	MO	German Kata Cup	21	DO	A
22	SO		22	DI		22	FR	
23	MO	K + E	23	MI	K + Z	23	SA	
24	DI		24	DO	A	24	SO	
25	MI	K + Z	25	FR	Intensiv LG Ronneburg	25	MO	K + E
26	DO	A	26	SA	Intensiv LG Ronneburg	26	DI	
27	FR		27	SO	Intensiv LG Ronneburg	27	MI	K
28	SA	LG in Viernheim (Gutzmer, Steiner, Schrod)	28	MO	K + E	28	DO	A
29	SO		29	DI		29	FR	
30	SO		30	Mi	K	30	SA	
			31	DO	Fronleichnam			

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