



Trainingsplan für Schweningen Osterwoche 1

	3. - 9. April 2023		Karate Bushido Schweningen		
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00					
16:30					
17:00	Kinder 17:00-18:00 Eva	Kinder bis 12 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr Ingo und Tanja			
17:30					
18:00		Unterstufe ab 12 Jahre 18:00 - 19:00 Uhr Ingo und Tanja	Vitalkarate & Wiedereinsteiger 18:00 - 19:00 Uhr Siggi	Mittelstufe ab 10 Jahre 17:30-19:00 Moritz	Feiertag
18:30	Jugendliche + Erwachsene 18:30-20:00 Andreas				
19:00			Erwachsene ab 5.KYU Schwerpunkt Kata 19:00-20:30 Andreas	Anfänger Erwachsene Anfänger und Mittelstufe Jugendliche 19:00-20:30 Moritz	
19:30					
20:00	Vitalkarate & Wiedereinsteiger 20:00-21:15 Gerd				
20:30					
21:00					
21:30					

- Jeder benimmt sich so, daß dem Verein und dem Ansehen des Karate-Do kein Schaden zugefügt wird.
- Höhere Gürtelträger sind niedrigeren gegenüber zur Hilfestellung und Rücksichtnahme angehalten.
- Die niedrigeren Gürtelträger sollen die höhere Graduierung anerkennen und respektieren.
- Im Verein duzen sich alle.
- Wer später kommt oder früher gehen muß, meldet sich beim Trainer an bzw. ab.
- Harter Kontakt am Partner ist verboten.
- T-Shirt unter dem Karate - Gi ist erlaubt.
- Sauberer Gi und saubere Füße sind selbstverständlich.
- Finger- und Fußnägel sollten kurz geschnitten sein.
- Schmuck muß vor dem Training abgelegt werden