

Takagi-Lehrgang vom 1.5. - 4.5.2002 in Schwabach

Trainingsplan

	1. Mai, Mittwoch	2. Mai, Donnerstag	3. Mai, Freitag	4. Mai, Samstag																		
1. Trainingseinheit	Gymnastik, Kihon	Gymnastik, Kihon	Gymnastik, Kihon	Gymnastik, Kihon																		
2. Trainingseinheit Aufteilung in drei Gruppen	<table border="1"> <tr> <td>10.- 7.Kyu</td> <td>Pinan</td> </tr> <tr> <td>6.- 2.Kyu</td> <td>Pinan</td> </tr> <tr> <td>1.Kyu und höher</td> <td>Seishan Chinto</td> </tr> </table>	10.- 7.Kyu	Pinan	6.- 2.Kyu	Pinan	1.Kyu und höher	Seishan Chinto	<table border="1"> <tr> <td>10.- 7.Kyu</td> <td>Pinan</td> </tr> <tr> <td>6.- 2.Kyu</td> <td>Pinan Naihanchi</td> </tr> <tr> <td>1.Kyu und höher</td> <td>Bassai Wanshu</td> </tr> </table>	10.- 7.Kyu	Pinan	6.- 2.Kyu	Pinan Naihanchi	1.Kyu und höher	Bassai Wanshu	<table border="1"> <tr> <td>10.- 7.Kyu</td> <td>Pinan</td> </tr> <tr> <td>6.- 2.Kyu</td> <td>Pinan Kushanku</td> </tr> <tr> <td>1.Kyu und höher</td> <td>Niseishi Jion</td> </tr> </table>	10.- 7.Kyu	Pinan	6.- 2.Kyu	Pinan Kushanku	1.Kyu und höher	Niseishi Jion	Wiederholungen
10.- 7.Kyu	Pinan																					
6.- 2.Kyu	Pinan																					
1.Kyu und höher	Seishan Chinto																					
10.- 7.Kyu	Pinan																					
6.- 2.Kyu	Pinan Naihanchi																					
1.Kyu und höher	Bassai Wanshu																					
10.- 7.Kyu	Pinan																					
6.- 2.Kyu	Pinan Kushanku																					
1.Kyu und höher	Niseishi Jion																					
3. Trainingseinheit	Kihon-Kumite 1 - 3	Kihon-Kumite 4 - 6	Kihon-Kumite 7 - 10	Dan-Prüfung																		