



TRENINGSPLAN KURO OBI HØST 2010

Øktene har følgende grovkissert innhold og fremdrift i forhold til tematisk fokus. Nivået på økten vil ligge på 2. til 3. Dan for å løfte det litt videre fra 1. Dan fokuset.

Det er alltid greit å ha noe å strekke seg etter for ivrige brunbelter og 1. Dan karateka

ØKT 1

Heian kata 1+2 motsatt vei/speilvendt, Ju Ippon, Heian bunkai kumite, Kanku sho, mae+yoko geri, kokutsu



ØKT 2

Heian kata 3+4 motsatt vei/speilvendt, Ju Ippon, Heian bunkai kumite, Kanku sho, mawashi+ura mawashi geri, kokutsu

ØKT 3

Heian kata 5 motsatt vei/speilvendt, Ju Ippon, Heian bunkai kumite, Kanku sho, ushiro geri, kokutsu

ØKT 4

Ju Ippon, Kihon m motstand, Kanku sho, keri m motstand, kihonøvelser 2og2/3og3

ØKT 5

Gankaku, Kihon m motstand, keri m motstand, Ju Ippon Jodan multiple choice trening, kihonøvelser 2og2/3og3

ØKT 6

Gankaku, gamle kihon øvelser fra 70 tallet, zen prinsippene, maai

ØKT 7

Gankaku, kihon og kata shugyo trening



ØKT 8

Gankaku, shotokan kihon potpurri

修行者

