



member of



Wochenstunden/Zeitplan für Karate Stützpunkt Liestal

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
Karate Kihon/Kata Training Liestal 17.45 - 18.45 Uhr Grundlagen / Technik U12/14		Karate Kihon/Kata Training Liestal 17.45 - 18.45 Uhr Grundlagen / Technik U12/14		Karate Kihon/Kata Training Liestal 17.45 - 18.45 Uhr Technik / Formen U12/14	
Karate Kihon Training Liestal 19.00 - 20.00 Uhr Grundlagen / Technik ab U16	Wettkampf-Kumite Training Liestal 18.00 - 19.00 Uhr Technik&Taktik / Zweikampf	Karate Kumite Training Liestal 19.00 - 20.00 Uhr Grundlagen / Technik ab U16	Wettkampf-Kumite Training Liestal 18.00 - 19.00 Uhr Technik&Taktik / Zweikampf	Karate Kata Training Liestal 19.00 - 20.00 Uhr Technik / Formen ab U16	Kader SKF K-Training Zuchwil
Wettkampf-Kumite Training Liestal 20.00 - 21.00 Uhr Technik&Taktik / Zweikampf	Koordination/Kondition Training Liestal 19.00 - 20.00 Uhr Ausdauer, Kraft & Schnelligkeit	Wettkampf-Kumite Training Liestal 20.00 - 21.00 Uhr Technik&Taktik / Zweikampf	Koordination/Kondition Training Liestal 19.00 - 20.00 Uhr Ausdauer, Kraft & Schnelligkeit		Turniere gemäss Punktliste Jahrespläne
SKF Nati-Trainings ab U16 - Elite und SKA Randori-Trainings (siehe Stützpunkt-Jahresplan)					