

Liebe Fürther Karatefreunde,

nachdem weitere Lockerungen in Kraft getreten sind, dürfen wir jetzt wieder **90 Minuten** statt wie bisher 60 Minuten am Stück trainieren. Vorherige **Anmeldungen** sind **nicht** mehr erforderlich.

Wir haben bei den meisten Trainingseinheiten die Dauer auf 90 Minuten erhöht. Bei einigen Einheiten ist das momentan leider noch nicht möglich, da nicht genug freie Hallenzeiten zur Verfügung stehen - schließlich wollen auch andere Abteilungen wieder trainieren.

Nachfolgend findet Ihr eine Übersicht über die in der kommenden Woche (**20. bis 26. Juli 2020**) geplanten Trainingseinheiten. Die gegenüber der letzten Woche geänderten Zeiten und Orte sind **grün gekennzeichnet**.

- a) [Montag, den 20.07.2020 von 17:30 bis 20:30 Uhr, Karate, Unterteilung nach Graduierung](#)
- b) [Dienstag, den 21.07.2020 von 17 bis 20 Uhr, Wettkampfgruppe, Unterteilung nach Alter](#)
- c) [Dienstag, den 21.07.2020 von 19 bis 20 Uhr, Kobudo](#)
- d) [Mittwoch, den 22.07.2020 von 19 bis 20:30 Uhr, Grundschule und Kata](#)
- e) [Donnerstag, den 23.07.2020 von 16 bis 18 Uhr, Karate-Kindertraining für alle Graduierungen und Altersgruppen, Einteilung in Anfänger und Fortgeschrittene](#)
- f) [Donnerstag, den 23.07.2020 von 18:30 bis 20 Uhr, Karate](#)
- g) [Freitag, den 24.07.2020 von 17 bis 18:30 Uhr, Kumite](#)
- h) [Freitag, den 24.07.2020 von 17:30 bis 18:30 Uhr, Grundschule/Kata als Prüfungsvorbereitung für Oberstufe \(ab Blaugurt\)](#)
- i) [Freitag, den 24.07.2020 von 19 bis 20:15 Uhr, Karate für Anfänger, Unter- und Mittelstufe bis 5. Kyu](#)
- j) [Freitag, den 24.07.2020 von 20 bis 21 Uhr, Karate für Fortgeschrittene ab 4. Kyu](#)
- k) [Freitag, den 24.07.2020 von 21 bis 21:30 Uhr, Kobudo für Anfänger und Fortgeschrittene](#)

a) Montag, den 20.07.2020 von 17:30 bis 20:30 Uhr, Karate, Unterteilung nach Graduierung

- 17:30 bis 19 Uhr: Training für Anfänger bis einschließlich Braungurt
- 19 bis 20:30 Uhr: Oberstufentraining
- Übungsleiter: Tariq
- Übungsort: hinter dem Fußballtor / Platz Nr. 7, bei Regen im Dojo oder bei zu großer Gruppengröße in der Tennishalle (daher vorsichtshalber **Hallenturnschuhe** und **Maske** mitbringen).

b) Dienstag, den 21.07.2020 von 17 bis 20 Uhr, Wettkampfgruppe, Unterteilung nach Alter

- 17 bis 18:15 Uhr: Kinder und Schüler
Übungsort: Sporthalle / Hallendrittel B, evtl. auch im Dojo
- 18:20 bis 20 Uhr: Jugendliche und Erwachsene
Übungsort: Sporthalle / Hallendrittel B
- Übungsleiter: Dennis
- Bitte eigene **Schutzausrüstung** (Faust-, Fuß-/Schienbeinschützer) und **Hallenturnschuhe** sowie **Mund-Nasen-Maske** mitbringen. Trainieren könnt Ihr im Gi oder in lockerer Sportkleidung.

c) Dienstag, den 21.07.2020 von 19 bis 20 Uhr, Kobudo

- Kobudo-Training für Anfänger und Fortgeschrittene
- Übungsleiter: Joachim
- Übungsort: Sporthalle / Hallendrittel C
- Bo (Stöcke) zum Ausleihen sind vorhanden. Anfänger sind herzlich willkommen.
- Fortgeschrittene bringen bitte zusätzlich Sai und Tunkwa mit – sofern vorhanden. Diese Waffen sind begrenzt zum Ausleihen verfügbar.
- Bitte **Hallenturnschuhe** und **Mund-Nasen-Maske** mitbringen.

d) Mittwoch, den 22.07.2020 von 19 bis 20:30 Uhr, Grundschule und Kata

- Mittelstufentraining: Grundschule und Kata
- Übungsleiter: Harald

- Übungsort: hinter dem Fußballtor / Platz Nr. 7, bei Regen im Dojo (daher vorsichtshalber **Hallenturnschuhe** und **Mund-Nasen-Maske** mitbringen); im Dojo ist das Training auf 12 Personen begrenzt.

e) **Donnerstag, den 23.07.2020 von 16 bis 18 Uhr, Karate-Kindertraining für alle Graduierungen und Altersgruppen, Einteilung in Anfänger und Fortgeschrittene**

- 16 bis 17 Uhr: Anfänger
- 17 bis 18 Uhr: Fortgeschrittene (Kinder mit mindestens Weißgurt)
- Übungsleiter: Joachim & Friends
- Übungsort: Sporthalle / Hallendrittel C
- Die Übungsleiter holen die Kinder pünktlich zum Trainingsbeginn **am Haupteingangstor des Vereinsgeländes** ab und bringen sie nach Ende der Trainingseinheit dorthin wieder zurück.
- Trainieren könnt Ihr im Gi oder in lockerer Sportkleidung, **bringt aber auf jeden Fall den Gürtel mit**, damit die Übungsleiter Euch besser einstufen können.
- Bitte außerdem **Hallenturnschuhe** und **Mund-Nasen-Maske** mitbringen.

f) **Donnerstag, den 23.07.2020 von 18:30 bis 20 Uhr, Karate**

- Karate für Anfänger und Fortgeschrittene
- Übungsleiter: Tariq
- Übungsort: hinter dem Fußballtor / Platz Nr. 7, bei Regen im Dojo oder bei zu großer Gruppengröße in der **Tennishalle** (daher vorsichtshalber **Hallenturnschuhe** und **Maske** mitbringen).

g) **Freitag, den 24.07.2020 von 17 bis 18:30 Uhr, Kumite**

- **Kumite ab 6. Kyu, ab 8 Jahre**
- **Übungsleiter: Daniel**
- **Übungsort: Dojo**
- **Bitte Hallenturnschuhe und Mund-Nasen-Maske mitbringen.**

h) **Freitag, den 24.07.2020 von 17:30 bis 18:30 Uhr, Grundschule/Kata als Prüfungsvorbereitung für Oberstufe (ab Blaugurt)**

- **Grundschule/Kata als Prüfungsvorbereitung für Oberstufe (ab Blaugurt)**
- **Übungsleiter: Dennis**

- **Übungsort: Kursraum**
 - **Bitte Hallenturnschuhe und Mund-Nasen-Maske mitbringen.**
- i) **Freitag, den 24.07.2020 von 19 bis 20:15 Uhr, Karate für Anfänger, Unter- und Mittelstufe bis 5. Kyu**
- Karate für Anfänger, Unter- und Mittelstufe bis 5. Kyu
 - Übungsleiter: Kay
 - Übungsort: Sporthalle / Hallendrittel A
 - Bitte **Hallenturnschuhe** und **Mund-Nasen-Maske** mitbringen.
- j) **Freitag, den 24.07.2020 von 20 bis 21 Uhr, Karate für Fortgeschrittene ab 4. Kyu**
- Karate für Fortgeschrittene ab 4. Kyu
 - Übungsleiter: Joe
 - Übungsort: Dojo
 - Bitte **Hallenturnschuhe** und **Mund-Nasen-Maske** mitbringen.
- k) **Freitag, den 24.07.2020 von 21 bis 21:30 Uhr, Kobudo für Anfänger und Fortgeschrittene**
- Kobudo für Anfänger und Fortgeschrittene
 - Übungsleiter: Joe
 - Übungsort: Dojo
 - Bitte **Hallenturnschuhe** und **Mund-Nasen-Maske** mitbringen.

Bleibt weiterhin gesund und munter!

Kay Böhme