

Goju-Ryu Karate Do der PSU e.V.

Januar		Februar		März		April		Mai		Juni		
1 Mi	Neujahr	1 Sa		1 So		1 Mi	Kata	1 Fr	Tag der Arbeit	1 Mo	Pfingstmontag	23
2 Do		2 So		2 Mo	Kata	2 Do	Nage Waza 9, 10	2 Sa		2 Di	Kihon	
3 Fr		3 Mo	Kata	3 Di	Nage Waza 6, 7	3 Fr			3 So		3 Mi	Kumite Ura 10, 11, 12
4 Sa		4 Di	Nage Waza 4, 5, 8	4 Mi			4 Sa		4 Mo	Kihon	4 Do	
5 So		5 Mi			5 Do		5 So		5 Di	Kumite Ura 10, 11, 12	5 Fr	
6 Mo	Kata	6 Do		6 Fr		6 Mo	Kihon	6 Mi			6 Sa	
7 Di	Nage Waza 1, 2, 3	7 Fr		7 Sa		7 Di	Kumite Ura 10, 11, 12	7 Do		7 So		
8 Mi			8 Sa		8 So			8 Mi		8 Fr	8 Mo	Kata
9 Do		9 So		9 Mo	Kihon	9 Do		9 Sa		9 Di	Bunkai Saifa	
10 Fr		10 Mo	Kihon	10 Di	Kumite Ura 10, 11, 12	10 Fr	Karfreitag	10 So	Muttertag	10 Mi		
11 Sa		11 Di	Kumite Ura 10, 11, 12	11 Mi			11 Sa		11 Mo	Kata	11 Do	
12 So		12 Mi			12 Do		12 So	Ostern	12 Di	Bunkai Saifa	12 Fr	
13 Mo	Kihon	13 Do		13 Fr		13 Mo	Ostermontag	13 Mi			13 Sa	
14 Di	Kumite Ura 10, 11, 12	14 Fr		14 Sa		14 Di	Kata	14 Do		14 So		
15 Mi			15 Sa		15 So		15 Mi	Bunkai Saifa	15 Fr		15 Mo	Kihon
16 Do		16 So		16 Mo	Kata	16 Do			16 Sa		16 Di	Goshin Jitzu Umklammern
17 Fr		17 Mo	Kata	17 Di	Bunkai Saifa	17 Fr		17 So		17 Mi		
18 Sa		18 Di	Bunkai Saifa	18 Mi			18 Sa		18 Mo	Kihon	18 Do	
19 So		19 Mi			19 Do		19 So		19 Di	Goshin Jitzu Keri Waza	19 Fr	
20 Mo	Kata	20 Do		20 Fr		20 Mo	Kihon	20 Mi			20 Sa	
21 Di	Bunkai Saifa	21 Fr		21 Sa		21 Di	Goshin Jitzu Greifen, Halten	21 Do	Christi Himmelfahrt	21 So		
22 Mi			22 Sa		22 So			22 Mi		22 Fr		22 Mo
23 Do		23 So		23 Mo	Kihon	23 Do		23 Sa		23 Di	Nage Waza 15, 16	
24 Fr		24 Mo	Kihon	24 Di	Goshin Jitzu Brechen der Guard	24 Fr		24 So		24 Mi		
25 Sa		25 Di	Goshin Jitzu Stoßen, Rempeln	25 Mi			25 Sa		25 Mo	Kata	25 Do	
26 So		26 Mi			26 Do		26 So		26 Di	Nage Waza 13, 14	26 Fr	
27 Mo	Kihon	27 Do		27 Fr		27 Mo	Kata	27 Mi			27 Sa	
28 Di	Goshin Jitzu Würgen	28 Fr		28 Sa		28 Di	Nage Waza 11, 12	28 Do		28 So		
29 Mi			29 Sa		29 So	Beginn der Sommerzeit		29 Mi		29 Fr	29 Mo	Shisochin
30 Do				30 Mo		30 Do		30 Sa		30 Di		
31 Fr				31 Di				31 So	Pfingstsonntag			
SV-Ziel Jan.	Selbstschutz Distanzen Stellungen	SV-Ziel Febr.	Abwehr von untrainierten Angreifern	SV-Ziel März	(Gegen)-Angriff als Verteidigung	SV-Ziel April	Abwehr von Arm- und Handtechniken	SV-Ziel Mai	Abwehr von Bein- und Fußtechniken	SV-Ziel Juni	Abwehr aus Alltagssituationen	

Goju-Ryu Karate Do der PSU e.V.

Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
1 Mi		1 Sa	Shisochin	1 Di	Kata	1 Do	Nage Waza	1 So	Allerheiligen	1 Di	Kihon
2 Do		2 So		2 Mi	Nage Waza 17, 18	2 Fr		2 Mo	Kihon	2 Mi	Kumite Ura 10, 11, 12
3 Fr		3 Mo		3 Do		3 Sa	Tag der Dt. Einheit	3 Di	Kumite Ura 10, 11, 12	3 Do	
4 Sa		4 Di		4 Fr		4 So		4 Mi		4 Fr	
5 So		5 Mi		5 Sa	5 Mo	Kihon	5 Do	5 Sa			
6 Mo	Shisochin	6 Do	6 So	6 Di	Kumite Ura 10, 11, 12	6 Fr	Bunkai Saifa	6 So			
7 Di		7 Fr	7 Mo	Kihon		7 Mi		7 Sa		7 Mo	Kata
8 Mi		8 Sa	8 Di	Kumite Ura 10, 11, 12		8 Do		8 So		8 Di	Nage Waza 23, 24
9 Do		9 So	9 Mi		9 Fr	9 Mo	Kata	9 Mi			
10 Fr		10 Mo	Kihon		10 Do	10 Sa		10 Di	Bunkai Saifa	10 Do	
11 Sa		11 Di	Kumite Ura 10, 11, 12	11 Fr	11 So		11 Mi	11 Fr			
12 So	12 Mi	12 Sa		12 Mo	Kata	12 Do	12 Sa				
13 Mo	Shisochin	13 Do		13 So	13 Di	Bunkai Saifa	13 Fr	13 So			
14 Di		14 Fr		14 Mo	Kata		14 Mi	14 Sa		14 Mo	Kihon
15 Mi		15 Sa		15 Di	Bunkai Saifa		15 Do	15 So		15 Di	Goshin Jitzu Stoßen, Rempeln
16 Do		16 So	16 Mi	16 Fr		16 Mo	Kihon	16 Mi			
17 Fr		17 Mo	Kata	17 Do		17 Sa		17 Di	Goshin Jitzu in der Bodenlage		
18 Sa		18 Di	Bunkai Saifa	18 Fr	18 So		18 Mi	18 Fr			
19 So	19 Mi	19 Sa		19 Mo	Kihon	19 Do	19 Sa				
20 Mo	Shisochin	20 Do		20 So	20 Di	Goshin Jitzu Halten, Umklammern	20 Fr	20 So			
21 Di		21 Fr		21 Mo	Kihon		21 Mi	21 Sa		21 Mo	
22 Mi		22 Sa		22 Di	Goshin Jitzu Würgen		22 Do	22 So		22 Di	
23 Do		23 So	23 Mi	23 Fr		23 Mo	Kata	23 Mi			
24 Fr		24 Mo	Kihon	24 Do		24 Sa		24 Di	24 Do	Heiligabend	
25 Sa		25 Di	Goshin Jitzu Stock	25 Fr	25 So	Ende der Sommerzeit	25 Mi	Nage Waza aus der Bodenlage	25 Fr	1. Weihnachtstag	
26 So	26 Mi	26 Sa		26 Mo	Kata	26 Do	26 Sa		2. Weihnachtstag		
27 Mo	Shisochin	27 Do		27 So	27 Di	Nage Waza 21, 22	27 Fr		27 So		
28 Di		28 Fr		28 Mo	Kata		28 Mi	28 Sa		28 Mo	
29 Mi		29 Sa		29 Di	Nage Waza 19, 20		29 Do	29 So	1. Advent	29 Di	
30 Do		30 So	30 Mi	30 Fr		30 Mo	49	30 Mi			
31 Fr		31 Mo			31 Sa	Reformationstag		31 Do	Silvester		
SV-Ziel Juli		Fremdschutz, Befreiungen (Nothilfe)	SV-Ziel Aug.	Abwehr von Langwaffen	SV-Ziel Sept.	Abwehr von Kurz Waffen	SV-Ziel Okt.	Abwehr von Take-downs, Würfen und Haltegriffen	SV-Ziel Nov.	Abwehr aus der Bodenlage	SV-Ziel Dez.