

Rotation Curriculum Zyklus-Lehrplan 2018

Die Auflistung des Lehrplans und Vorbereitung für die Prüfung zu unserem aktuellen Rotation Curriculum im Zeitraum September - Dezember 2018



Kihon

Kihon Basic & Kihon Spezial Block 1

Kata

shihozuki shuto uke

shihokeri mawashi geri

shihokeri hiza geri

tsuki waza kata

Heian Sandan & Hoke-Kumite

Bassai Dai

Juroku

Jitte

Jion

Jiin

Selbstverteidigung, Bunkai und Kumite

Selbstverteidigung & Bunkai aus den aktuellen Kata

Kumite (Ippon Kumite & Jiyu Kumite - entsprechend der Graduierung)