

Pátek večer 19:30 až 21:00

Jídelna (Martin) - přehled licencí všech

Jídelna (Vašek) - historie stylů, historie a současnost svazů Shotokanu

Jídelna (Soban) - Medailonky našich senseiů

Sobota ráno 9:00 - 9:30

Hřiště (Pavlos): PPIPH - přivítání nového dne a vzpomínání na předchozí večer

Sobota dopoledne 10:00 - 11:00

Hala 1 (Soban a pomocníci): skupina hnědí a míň: typická cvičení našich současných senseiů

Samostatně na pokoji: skupina černí: tvorba vylosované tréninkové jednotky

Sobota dopoledne 11:00 - 12:00

Hala 1 (Soban a pomocníci): skupina černí: typická cvičení našich současných senseiů

Samostatně na pokoji: skupina hnědí a míň: tvorba vylosované tréninkové jednotky

Sobota polední klid 14:00 až 14:45

Hala 1 (Lenka): skupina elévové: rozborka batohu a umístění školních lékárniček

Hala 2 (Pavlos): skupina trenéři: ošetřování drobných zranění na tréninku

Sobota polední klid 14:45 až 15:30

Hala 1 (Lenka): skupina trenéři: rozborka batohu a umístění školních lékárniček

Hala 2 (Pavlos): skupina elévové: ošetřování drobných zranění na tréninku

Sobota odpoledne 16:00 až 17:30

Na začátku společně: vázání hakama

Hala 1 (Pavel a pomocníci): rozhodčí s lehkou praxí: práce fukushina - kata i kumite, teorie i praxe

Hala 2 (Terka a pomocníci): rozhodčí úplní začátečníci: práce u stolečku (vyplňování pavouka i čísel), teorie i praxe

Sobota večer 19:00 až 21:00

Hala 1 (MaVaPa) - rozhodčí s licencií: práce Shushina na kata (zaškatulkování a penalizace) a kumite - řízení zápasu

Jídelna (Soban a Lenka) - zbytek: test na pavouky, ti co už trénovali fukushin i test na rozhodčí

Neděle dopoledne 10:00 - 12:00

Oba tréninky jsou cvičící = jste v karate-gi

Hala 1 (Pavel) - černí pásoci: chyby a gro na vyšší STV (od modrého)

Jídelna (Soban) - hnědí a nižší pásoci: chyby a gro na nižší STV (do zeleného)

Neděle polední klid 13:00 až 13:35

Oblečení je civilní (bez karate-gi)

Malá jídelna (Martin): Povídání o podpoře závodníků na závodech (máma), zadání tvorbu portfolia her, trenéři s licencií si vylosují svoji katu Heian. Rozbor napsaných testů a vyplněných pavouku.

Neděle odpoledne 15:30 až 17:30

Trénink je cvičící = jste v karate-gi

Hala 1 (MaVaPaSo): Krátký teoretický úvod do timingu na kumite, pak projetí jednotlivých yakusoku kumite (průběh, pro černé pásy i časování) - rozdělit se na cvičení do dvou hal. Prokládáno několika hrama, které sepsali - ten, kdo ji napsal, ji vysvětlí a vede

Neděle večer 19:00 až 20:30

Oblečení je civilní (bez karate-gi)

Jídelna (Smety a pomocníci) - Didaktika tréninkové jednotky, proaktivnost trenérů

Neděle večer 20:30 až 21:00

Oblečení je civilní (bez karate-gi)

Jídelna (MaVa) - Test trenérů, rozbor testů a napsaných tréninků

Pondělí dopoledne 9:30 - 13:00

Trénink je cvičící = jste v karate-gi

Hala 1 (všichni) - postupně H1-H5, dvě střídající se skupiny. Trenér, který si katu vylosoval, má 20 minut na její minitrénink, nejprve pro černé pásy, poté 20 minut to stejné pro hnědé pásy. Takto všechny Heian katu.