

TRAININGSPLAN #2

KARATE

FÜR ZUHAUSE

VORBEREITUNG

Such dir einen geeigneten Platz zum trainieren

Such dir etwas um die Zeit abzulesen zu können

Tipp: Hol dir gern Unterstützung dazu (Mama, Papa, Geschwister, Freunde)

ERWÄRMUNG

3-5 Runden von jeder Übung (Bsp. 1. Runde: Übung 1, Übung 2, Übung 3, Übung 4 | 2. Runde: Übung 1, ...)

Übung 1:	30 Sek. Hampelman
Übung 2:	30 Sek. Boxerlauf
Übung 3:	30 Sek. Kniehebelauf
Übung 4:	30 Sek. Anfersen

HAUPTTEIL

KIHON BLOCK 1

Übung	Ausgangsstellung	Anzahl	Wendung
Jun Zuki (gerader Fauststoß)	Zenkutsu Dachii (Jun Zuki Stand)	5x je Seite	Jodan Uke (Abwehr nach oben)
Jun Zuki no tsukomi (gestreckter gerader Fauststoß)	Zenkutsu Dachii (Jun Zuki Stand)	5x je Seite	Gedan Barai (Abwehr nach unten)
Tobikomizuki (Fauststoß mit Ausfallschritt)	Shizentai (natürliche Haltung)	5x je Seite	Shizentai (natürliche Haltung)

KIHON BLOCK 2

Übung	Ausgangsstellung	Anzahl	Wendung
Mae Geri (gerader Fußtritt nach vorn)	Hanmi Kamae (Kampfstand)	5x je Seite	Hanmi Kamae (Kampfstand)
Sokuto Geri (Fußtritt zur Seite)	Hanmi Kamae (Kampfstand)	5x je Seite	Hanmi Kamae (Kampfstand)
Ushiro Geri (gedrehter Fußtritt nach hinten)	Hanmi Kamae (Kampfstand)	5x je Seite	Hanmi Kamae (Kampfstand)

KATA BLOCK 1

1. Such dir eine Kata aus die du gut kannst oder verbessern möchtest
2. Beginne mit der ersten Technik – wiederhole diese 3x
3. Dann starte aus der ersten Technik in die 2. – wiederhole dies auch 3x
4. Mach so weiter, bis du am Ende deiner Kata angekommen bist
5. Achte bei jeder Wiederholung auf eine saubere Ausführung, Schnelligkeit und Genauigkeit
6. Vergiss dabei nicht auf deine Karatestände zu achten! Sie bilden das Fundament für deine Stabilität

Zusatz: *Wiederhole diese Übungsform noch für eine 2. und 3. Kata*

SCHLUSSTEIL

8 Runden von jeder Übung (Bsp. 1. Runde: Übung 1, Übung 2 | 2. Runde: Übung 1, ...)

Übung 1: 20 Sek. Kniebeuge
Übung 2: 10 Sek. im tiefen Kniebeug stehen

DEHNUNG

Übung 1: 1 min Spagat (seitwärts)
Übung 2: 1 min Spagat (vorwärts | je Seite)

GESCHAFFT!

**Mach diesen Plan 3 – 4 Mal die Woche
(Gern auch öfter am Tag)
Es liegt ganz bei dir!**

**Sollten dir Übungen zu leichtfallen, kannst du diese gern ersetzen oder in
schwierigeren Formen einbauen.**

Wir wünschen dir viel Spaß mit deinem ersten Trainingsplan!

Dein SEIWAKAI TEAM