

TRAININGSPLAN #3

KARATE

FÜR ZUHAUSE

VORBEREITUNG

Such dir einen geeigneten Platz zum trainieren

Such dir etwas um die Zeit ablesen zu können

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

ERWÄRMUNG

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

Übung 1:	15 Sek. Hampelman
Übung 2:	15 Sek. Kniehebelauf (Knie halbe Hüfthöhe)
Übung 3:	15 Sek. Anfersen
Übung 4:	15 Sek. Kniebeuge mit abspringen

HAUPTTEIL

KIHON BLOCK 1 (BEGINNER)

Übung	Ausgangsstellung	Anzahl	Wendung
Jun Zuki	Zenkutsu Dachii	5x je Seite	Jodan Uke
Mae Geri	Hanmi Kamae	5x je Seite	Hanmi Kamae
Kette Jun Zuki	Zenkutsu Dachii	5x je Seite	Jodan Uke

KIHON BLOCK 2 (FORTGESCHRITTEN)

Übung	Ausgangsstellung	Anzahl	Wendung
Jun Zuki No Tsukomi	Zenkutsu Dachii	5x je Seite	Jodan Uke
Mae Geri	Hanmi Kamae	5x je Seite	Hanmi Kamae
Kette Jun Zuki No Tsukomi	Zenkutsu Dachii	5x je Seite	Jodan Uke

RENZOKU WAZA (KOMBINATIONEN) – 5x je Seite

1. Jun Zuki No Tsukomi (Jodan) + Gyaku Zuki (Chudan) + Uchi Harai Uke + Mawashi Geri (Jodan)
2. Mae Geri (Chudan) + Mawashi Geri (Jodan) + Jun Zuki No Tsukomi (Jodan) + Gyaku Zuki (Chdan)

KATA BLOCK

1. Wähle eine Kata aus die du verbessern möchtest
2. Übe immer nur den Abschnitt bis zur nächsten Wendung
3. Beginne mit dem ersten Abschnitt und arbeite dich bis zum Schluss der Kata durch
4. Wiederhole diese Übung auch mit anderen Kata´s

Geheimtipp: Wenn du gut und sicher in deiner Kata werden willst, nutze diese Methode und laufe die Kata auch „seitenverkehrt“.

SCHLUSSTEIL

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

Übung 1: 20 Sek. Mae Geri Chudan aus „Yoi“
Übung 2: 20 Sek. abwechselnd „Tsuki“ aus „Yoi“

DEHNUNG

Übung 1: 1 min Oberschenkel Vorderseite dehnen
Übung 2: 1 min Oberschenkel Rückseite dehnen (z. B.: gestreckte Beine und Zehenspitzen berühren)

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