



Trainingsvorbereitung für Kisaki-Karateka

Mit diesen Übungen könnt ihr euch gut vorbereiten, auf unser gemeinsames Training und die vielleicht bald folgende Prüfung. Nutzt mittwochs bitte die Zeit für das Training zuhause, natürlich im Anzug.



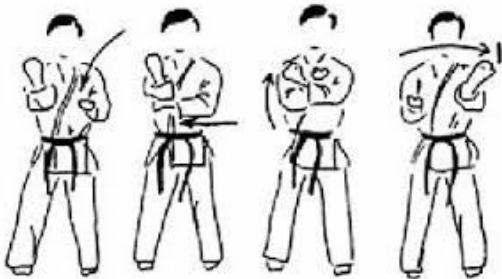
Bitte wärme dich zunächst ein paar Minuten auf, das ist wichtig!

Bitte führe alle Übungen langsam aus, alle, zähle am besten mit „21, 22, 23 ...“.

Du kannst mit dem Kreisen der Schultern beginnen, dann die **Arme kreisen**. Danach den **Oberkörper drehen** nach rechts und links. Jetzt ein **Knie anheben** und das **Bein schwingen** ein paar Mal hin und her, danach das andere Bein. Zum Abschluss noch einige **Kniebeugen** (Schulterbreit, gerader Rücken) und 10-20 **Liegestütz**. Warm?

Nun übe alle Grundtechniken (japanisch: **Kihon**) (möglichst vor einem großen Spiegel).

Yoku-Uke



... und immer an die **Fußstellung** denken!
Schulterbreit und gerade

Als nächstes übe den **Zuki**,
achte dabei auf deine Schultern und die Atmung.
Ein lautes **KIAI!!** ist auch gut.

Age-Uke



Mae Geri,

Übe abwechselnd rechts, links,
Knie hoch und dann treten, Fuß zurück und absetzen.



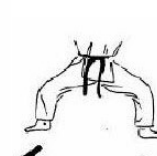
Wenn du ausreichend Platz hast kannst du ein paar **Stände** üben: **Sanchin-**, **Senkutsu-**, **Shiko- Dachi** zunächst nur Fußarbeit, dann mit den Armen Zuki oder Haraitoshi-Uke. Am Ende dann Mawate



Sanchin Dachi



Senkutsu Dachi



Shiko Dachi

Bei Fragen sprich uns einfach an!

Wir hoffen bald schon wieder mit dem Hallentraining anfangen zu können.

Eure Trainer

