

21 Mrz 1. Shintai Karate Challenge

Hallo liebe Shintais,

da wir ja nun gezwungener Maßen nicht zusammen im Dojo trainieren können, habe ich mit den anderen Trainern zusammen überlegt, ein paar kleine Anregungen für zu Hause (oder allein auf der Wiese) zu geben. Caro hatte Mittwoch schon Taebo live ins Wohnzimmer von Teilnehmern gebracht.

Hier kommt nun der erste Trainingsplan für dein „Karate im Zimmer“ ...! Wir arbeiten weiter daran, euch Training nahezubringen. Das kommt dann als kleine Videosequenzen oder auch als Live-Training bei Facebook bzw. als Video-Chat ... stay tuned!

Probier es einfach aus und du wirst sehen, dass dir selbst viele Ideen wachsen. Du kannst vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal gehen oder Schrittwechsel in alle Richtungen machen oder, oder, oder ... kannst die Techniken und Stände austauschen, Füße, Ellbogen, Knie, offene Hände benutzen, soooo viele Möglichkeiten! Werde kreativ, wenn du magst, es ist dein Training! Oder folge dem kleinen Trainingsplan. Ich versuche, hier jetzt öfter die Woche etwas rauszugeben.

Viele Grüße, bleibt gesund!

Klaus & Team



Los geht's!

1. Aufwärmen und Lockern

- Alle großen Gelenke 5-10 Mal kreisen lassen. Arme, Hüften, Knie, Füße, Ellenbogen und Handgelenke in beide Richtungen, ruhige und große Kreise.
- Den Kopf vorne lang hin und her schwenken, also nicht kreisen. — *Kennt ihr alles, genau wie im Training 😊*

2. Vor-Dehnen

- Den ganzen Oberkörper strecken und ziehen. Nach oben, links, rechts, vorne, hinten und eindrehen. Dabei die Füße in Hüftbreite auseinander und parallel stellen. Kennt ihr auch...

3. Power-Part

- 20 Hampelmänner (10 ruhig, 10 gesteigert. Ersatzweise 30s auf der Stelle laufen)
- 10 Liegestütz. Ersatzweise 30s den Stütz halten und so viele machen, wie es geht (ev. Knie ablegen, Planks...)
- 20 Hampelmänner (wie vorher, als aktive Pause oder zum Durchpowern)
- 10 Sit-ups (ruhiges Einrollen, nicht aus dem Kreuz reißen und schräg hochschauen)
- 20 Hampel...
- 10 Kniebeugen (leichtes Hohlkreuz, Füße in Hüftbreite und möglichst geradeaus, runter bis kurz unter waagrecht, nie ganz runter! Wisst ihr ja 😊)
- 20 Hampel... 😊 fertig!
(hiervon kannst du auch 3-4 Sätze machen, mit jeweils 1-2 Min. Pause dazwischen und in verschiedenen Variationen. Oder ganz am Ende noch einmal, wenn noch zu viel Power da sein sollte)

4. Lösen, lockern, durchatmen, dehnen

- Nimm die Übungen aus dem normalen Training und dehne damit die großen Muskeln (Oberschenkel von allen Seiten, Pomuskel... Waden und Nacken nicht vergessen).

5. Karate ☐

Kihon – Grundschule

Mache die folgenden Techniken im Stand (Hachiji Dachi oder Zekutsu) jeweils 10x sauber, ruhig, fest und dann 10x schnell und stark.

- 20 Zuki im Stand Chudan
- 20 Zuki Jodan
- 20 Sanbon Zuki
- 20 Mae Geri Chudan, links und rechts abwechselnd
- 20 Mae Geri Jodan



Techniken mit Schritt

Jeweils 5x ruhig und 10x stark, beide Seiten. (Die Oberstufe rückwärts zur Seite raus und mit Konter. Zurück in Gedan Barai, dabei Armtechniken ohne Kamae.)

- Oizuki Jodan: 1 Schritt vor, 1 Schritt zurück mit Age Uke
- Oizuki Chudan: 1x vor, 1x zurück mit Soto Uke
- Mae Geri: 1x vor, 1x zurück mit Gedan Barai
- Yoko Geri Kekomi: 1x vor, 1x zurück mit Uchi Uke
- Mawashi Geri: 1x vor, 1x zurück mit Shuto Uke

Kata

Wenn du wenig Platz hast, zerteil die Kata in passende Sequenzen. Übe jede x-fach und dann die nächste Sequenz.

- 5x Heian Nidan (Nr.2) — Oberstufe davon 3x Ura
- 3x freie Kata

Kumite

Heute Schattenkarate! Stell dir vor, du kämpfst gegen deinen Schatten. Probier es aus, es soll Spaß machen! Langsam oder ganz langsam machen ist auch sehr gut. Denk dir Angriffe, die kommen könnten. Die blockst du durch Ausweichen, Schritte, Rutschen mit oder ohne Armtechniken inkl. Konter! Greife selber an: mit Einzeltechniken, Armen, Beinen, Kombis, auch Katatechniken... und bleib ständig in Bewegung! So ähnlich wie die Übung „Hand-Schulter-Oberschenkel“ – nur mit Karate-Techniken.

- 3x 30 Sekunden — ca. 2x das Lied „Happy Birthday“

6. Abschluss

- Auslockern, leichte Dehnung und ein paar Minuten Meditation — *Dazu demnächst mehr Infos!*

So, wenn du das geschafft hast, dann gib mir einen Smiley, einen Daumen hoch oder ähnliches. Du kannst auch gerne ein Selfie von dir, schön verschwitzt, posten. 😊

Lasst uns die Infektionskette durchbrechen, d.h. an die Vorgaben halten!

Oss!