

## 2. Shintai Karate Challenge



Hallo liebe Shintais.

Heute eine kleine Erweiterung des Programms vom Wochenende.

Probier es aus und du wirst sehen, dass dir selbst wieder viele Ideen kommen. Du kannst Richtungen ändern oder zusätzliche Schrittwechsel einbauen oder, oder, oder ..., ändere und erweitere Techniken und Stände, es gibt viele Möglichkeiten! Werde kreativ, wenn du magst, es ist dein Training! Oder folge dem kleinen Trainingsplan. Ich versuche, hier öfter die Woche etwas Erweiterndes / Neues 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...*
- Ein paar leichte Dehnübungen, nach Befinden. *Kennt ihr auch... 😊*

### 3. Power-Part

- 3x; auf der Stelle laufen (ruhig bis zehn zählen, dann zehn Zähler schnell Laufen mit kleinen, unvollständigen Fauststößen, am Ende nur halb drehen & nicht ganz lang, Tate Zuki)
- 10 Liegestütz einmal runter, die Hände hinter dem Rücken zusammen klatschen, wieder hoch
- auf der Stelle laufen...
- 10x ausgestreckt auf dem Rücken liegen, Arme und Beine ca. 2 Schulterbreiten auseinander, dann diagonal Knie (oder Fuß) und gegenüberliegenden Ellbogen (o. Hand) über dem Körper zusammenführen und wieder ablegen. Dann die andere Seite.
- auf der Stelle laufen...
- 10x Lunges (Ausfallschritte; wie Zenkutsu aber hintere Ferse hoch, Knie gebeugt & knapp überm Boden. Jeweils kurz verharren)
- auf der Stelle laufen... *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

10x im natürlichen Stand (Hachiji Dachi),

dann im Zenkutsu mit Wechselschritt (Vordere Fuß zurückziehen, dann der andere Fuß vor. Dabei den Schwerpunkt nach unten fallen lassen, nicht zu sehr vorwärts denken).

10x sauber / fest, und

10x schnell und stark (ohne vollständig aufzustehen)

- 30 Zuki Chudan
- 30 Zuki Jodan
- 30 Sanbon Zuki
- 30 Mae Geri Chudan, links und rechts abwechselnd
- 30 freie Geri (nach Lust, Laune oder Prüfungsprogramm)

### Techniken mit Schritt

Jeweils beide Seiten, 5x ruhig und 5x stark, dann kurz lockern. Techniken in Klammern sind Erweiterungsmöglichkeiten, je nach Graduierung und Enthusiasmus. (Die Unterstufe: nach der Kontertechnik den Arm, der zum vorderen Bein gehört zurück in den Gedan Barai und von dort neu starten. Die Oberstufe alles aus Chudan Kamae, nach dem Konter zurück in Kamae und nach vorne ausrichten)

- Oizuki Jodan: 1 Schritt vor, 1 Schritt zurück mit Age Uke - (Mae Geri) - Gyaku Zuki
- Oizuki Chudan: 1x vor, 1x zurück mit Soto Uke – Enpi (Kiba Dachi) –(Uraken – Gyaku Zuki)
- Mae Geri: 1x vor, 1x zurück mit Gedan Barai – (Mawashi Geri hintere Bein & hinten abs.) – (Uraken) - Gyaku Zuki
- Yoko Geri Kekomi: 1x vor, 1x zurück mit Uchi Uke - (Kizami Mae Geri) – (Kizami Zuki) – Gyaku Zuki
- Mawashi Geri: 1x vor, 1x zurück mit Shuto Uke (Kokutsu Dachi) – (Kizami Mae oder Mawashi Geri) - Nukite

### Kata

Mache die Kata heute mit Wechselschritten. Das gab`s schon öfter im Training, findest du heraus.

- 5x Heian Shodan (Nr.1) — Oberstufe davon 3x Ura
- 3x deine Prüfungs- oder Wahl-Kata

### Kumite

Deine Angriffs- und Kontertechniken aus dem Prüfungsprogramm vor ein Ziel (Stuhllehne, Türklinke, Mauerecke...). Suche 5 Techniken aus. Starte aus Gedan Barai oder aus Kamae, nachher zur Selbst-Kontrolle stehen lassen oder zurück in Kamae – Heute so, morgen so... (Besser zun. stark als sehr nahe!)

Jeweils 5x ruhig und 10x stark, beide Seiten.

## 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!*