

Karate-Trainingsplan - Gelb bis Grün bis 29.03.2020

Wochentrainingsplan

20.03.20 Freitag	Kihon	3 x 10 Wdhg alle Techniken 7.Kyu
21.03.20 Samstag	Dehnung	
22.03.20 Sonntag		
23.03.20 Montag	Laufen	20 – 40 Min
24.03.20 Dienstag	Kihon-Ido	3 x 10 Wdhg alle Techniken 7.Kyu
25.03.20 Mittwoch	Krafttraining	
26.03.20 Donnerstag	Kata	3 x 10 Wdhg alle Techniken 7.Kyu
27.03.20 Freitag	Dehnung	
28.03.20 Samstag	Laufen	20 – 40 Min
29.03.20 Sonntag		

Erklärung:

Kihon Grundsschule im Stand

Kihon-Ido Grundsschule in Bewegung

Kata <https://www.goju-kai-kirschau.de/medien/videoportal/kata-jkf-goju-kai/>
Kombination verschiedener Stände und Bewegungen zum Zweck des Kampfes
Ihr führt die Kihon-Ido und Katatechniken im Stand aus (wer den Platz hat natürlich in Bewegung)

7. Kyu

https://youtu.be/6Y_sBAywNFI - Alle Stände werden im Video gezeigt!!

Kihon

<u>Stand</u>	<u>Technik</u>	<u>Erläuterung</u>
Uchihachi Dach	Seiken Tsuki Chudan	gerader Fauststoß
Shiko Dach	Harai Uke	Halbkreisblock nach unten
Sanchin Dach	Mae Uraken Uchi Jodan	Handrückschlag zum Kopf
Sanchin Dach	Mae Hijiate Chudan	Ellbogenschlag nach vorn
Han Zenkutsu Dach	Mae Geri Chudan	gerader Fußtritt zum Körper
Han Zenkutsu Dach	Mawashi Geri Chudan	Halbkreisfußtritt zum Körper

Kihon-Ido

- Vorwärtsgehen Sanchin Dach / Oi Tsuki chudan / Gyaku Tsuki Chudan
- Rückwärtsgehen Sanchin Dach / Yoko Uke / Gyaku Mae Uraken Uchi
- im Sanchin Dach stehend / Gyaku Tsuki Chudan / hinteres Bein Mae Geri
- Rückwärtsgehen Sanchin Dach / Uchi Uke / Gyaku Mae Hijiate Cudan
- Vorwärtsgehen Mae Geri chudan
- Vorwärtsgehen Mawaschi Geri chudan

Kata

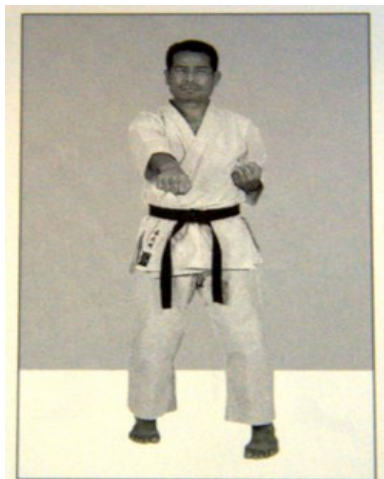
Sanchin –Ablauf siehe Link - <https://youtu.be/J9YLBYS-Y>
Gekisai Ichi – Ablauf siehe Link - <https://youtu.be/Lglb4fX3F6E>

Viel Spaß beim Üben! Wir geben uns Mühe euch mit Trainingsmaterial zu versorgen.
Die Situation ist auch neu für uns, gebt uns bitte etwas Zeit.
Bis zum 29.03.20 habt ihr erst mal was zum Üben.

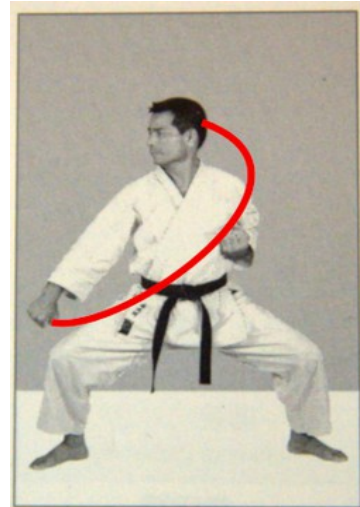
Hier ein paar Bilder zur näheren Erläuterung der Techniken!



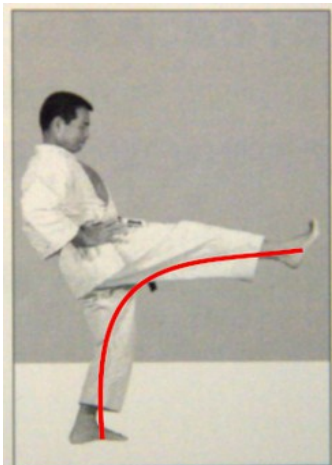
前突き (順突き)
Mae-Tsuki
(Juntsuki) (Straight Punch)



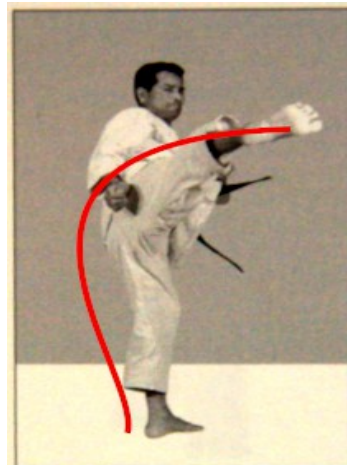
前突き (逆突き)
Mae-Tsuki (Gyakutsuki)
(Reverse Punch)



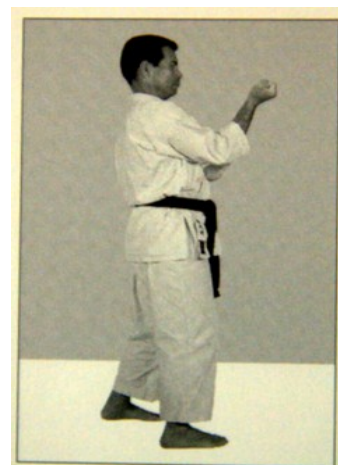
払い受け
Harai-Uke (Low Block)



前蹴り
Mae-Keri
(Front Kick)



回し蹴り
Mawashi-Keri
(Round House Kick)



裏拳打ち
Ura-Ken-Uchi
(Back Fist Snap Strike)