



---

## Trainingsplan

---

*Bitte seid vorsichtig und achtet darauf, dass ihr vor den Karateübungen gut aufgewärmt seid, damit ihr euch nicht verletzt!*

### Aufwärmübungen

#### **3-5 Minuten, im Stand:**

- locker laufen
- Fersen an Gesäß bringen
- Knie Richtung Brust ziehen
- mit beiden Beinen hüpfen (Arme hängen lassen)
- mit beiden Beinen hüpfen, dabei die Hüfte mitdrehen
  
- 10x Hampelmann
- 10x Schrittwechsel, dabei die Arme abwechselnd nach oben nehmen
- 10x Schrittwechsel, dabei Hände in die Hüften
- 10x Schrittwechsel, dabei Gyaku-Zuki schlagen

#### **im Stand (Yoi-dachi):**

- 10x Arme vorwärts kreisen
- 10x Arme rückwärts kreisen
- 10x Ellenbogen kreisen
- 10x Schulter kreisen
- 10x Kopf nach links und rechts drehen
- 10x Kopf nach oben und unten bewegen (nicken)
- 10x Kopf im Halbkreis von links nach rechts bewegen (über das Kinn)
- 10x Hüfte kreisen
- 10x Knie anfassen und Knie kreisen

#### **Stände (jeweils 30 Sekunden halten):**

- Zenkutsu-Dachi links
- Zenkutsu-Dachi rechts
- Kokutsu-Dachi links
- Kokutsu-Dachi rechts
- Kiba-Dachi
- Shiko-Dachi, dabei Knie mit den Ellenbogen nach außen drücken
- auf dem rechten Bein hinsetzen
- auf dem linken Bein hinsetzen

## **Weitere Übungen:**

- 20x Liegestütze
- 20x Sit-ups
- 20x Butterfly

## **Dehnung:**

- Hinsetzen und Beine auseinanderziehen, Beine dabei strecken
  - 20 Sekunden: mit beiden Armen den linken Fuß (oder Knöchel) anfassen und versuchen, mit der Nase das Knie zu berühren
  - 20 Sekunden: dieselbe Übung auf der rechten Seite
- Beine zusammennehmen, dabei vor sich strecken
  - 20 Sekunden: mit beiden Armen beide Füße (oder Knöchel) anfassen und versuchen, mit der Nase das Knie zu berühren
- langsam hochkommen

## **Im Stand (Yoi-Dachi):**

*jeder letzte Schlag mit Ki-ai:*

- 10x Choku-Zuki Chudan
- 10x zweifacher Choku-Zuki Chudan
- 10x Sanbon-Zuki

*mit Armhaltung im Chudan-Kamae, letzter Tritt mit Ki-ai:*

- 10x Mae-Geri Chudan (abwechselnd linkes und rechtes Bein)
- 10x doppelter Mae-Geri Chudan (abwechselnd linkes und rechtes Bein)

*jeder letzte Block mit Ki-ai:*

- 10x Age-Uke
- 10x Uchi-Ude-Uke
- 10x Soto-Ude-Uke
- 10x Gedan-Barai
- 10x Shuto-Uke

## **Kata**

- 3-5x die Kata, die in der nächsten Prüfung vorgezeigt wird
- je nach Kyu-Grad: 1-2 weitere Kata, die ihr schon gelernt habt