

Allgemeiner kurzer Trainingsplan

Anmerkungen

- Dieser Plan ist ein Notfallplan, wenngleich er auch ein standardisiertes Training abbildet.
- Er soll euch in 25 - 30 Minuten ermöglichen, den Stand zu halten, was klappen wird.
- Wenn die Zeit knapp ist, dann wenigstens einen Teil trainieren: entweder das Aufwärmen = Fitness oder nach kurzem Erwärmen aus dem Hauptteil einen Abschnitt.
- Zwei bis dreimal in der Woche zu üben ist empfehlenswert.
- Nutzt die Videos für Tipps und als Ideen, was man machen kann.
- Bei Fragen oder dem Wunsch nach Korrektur schickt ein Video an mich, ich sehe mir das an und melde mich.
- ggf. in Einzelfällen nach Terminabsprache auch gerne Live-Training per Video-Konferenz. Verfügbar sind FaceTime (Apple zu Apple), WhatsApp-Video und Skype (Kontaktname: frankmiener).

Haltet euch fit und bleibt gesund!

Vorschläge für Übungen in den Videos auf www.karate-surheide.de/virtuelles-dojo.
Das Passwort erhaltet ihr direkt von mir.

Passwort und Videos nicht weitergeben!

Frank

Aufwärmen - 5 – 10 Minuten je nach Wunsch – mit Musik!

(Kraftübungen etc. nicht zum Aufwärmen, lieber zwischendurch oder gegen Ende eines Trainings)

- **7-Minuten-Workout** (z.B. von unserer Webseite)

oder

- **Kono-Workout** aus dem schwarzen Buch, der „Weg zum Schwarzgurt“ (wobei das allein auf 30 Minuten ausgelegt ist)

oder

Allgemeines Aufwärmen

- 1 Min. Hampelpersonen in verschiedene Richtungen, Arme und Beine zB gegenläufig
- 30 Sekunden Armrotation (vorwärts, rückwärts, entgegengesetzt)
- 30 Sekunden Kopfrotation
- 30 Sekunden Hüft- und Rumpfkreisen und -drehen nach rechts links mit schwingenden Armen
- 40 Kniebeugen (dabei ideal die Hände/Arme bei der Beugung nach oben reißen)
- 5- 10 mal aus der Beuge in den Strecksprung mit Armen nach oben
- je 5 Kniebeugen auf einem Bein
- je 10 x Schwungbein nach vorne, seitlich, hinten

Dehnung siehe unten Schlussphase

Hauptteil - 15 – 20 Minuten je nach Wunsch

(Vorschläge in den Videos, Platzbedarf 2,5 x 2 Meter)

Kraft- und Muskelübungen (für zwischendurch)

- 10 Liegestütz „normal“
- 10 Liegestütz rückwärts
- 10 Liegestütz nach vorne durchtauchen
- 10 Liegestütz nach hinten durchtauchen
- 30 gerade Rumpfbeugen, Hände an der Stirn und Ellenbogen nach hinten), davon je 10 langsam hoch und langsam runter
- je 20 nach rechts und nach links

Hierbei möglichst pro Einheit Übungen aus zwei der drei Gebiete herausnehmen.

Kihon	Kumite	Kata
Tsukis, Uke, Uchi Waza und Keris sind bei wenig Platz als solche aus der normalen Jigotai (Yoi) – Position möglich Fokus: Präzise Ausführungen und gerade Bewegungen	Idealerweise die Uke- („Verteidiger“-)Ausführungen, die Angriffe können aber ebenfalls trainiert werden. Fokus: Schrittbewegungen, Stände, Armhaltung	Jede Kata ist geeignet! Fokus: Ablauf, evtl. Einzelheiten bei Haltung etc.
Drehungen und Wendungen Fokus: Hüftbewegung, Haltung, Stand	WICHTIG: Versucht, in einen „Kampfmodus“ zu kommen: Stellt euch wirkliche Angriffe vor, nicht einfach die Bewegungen abspulen. Das kann tatsächlich anstrengend werden, ist aber sinnvoll und zielführend.	WICHTIG: Die Kata sollten bei wenig Platz in Einzelabschnitte zerlegt werden. Es bietet sich an, die Richtungen des Laufschemas zu nutzen. Jeden Abschnitt dann 3-4 Mal üben, dann den nächsten. Nicht zu viel aus der Kata, lieber auf mehrere Einheiten verteilen.
Jede Technik sollte aber auch 1-2x im Vorwärts- und Rückwärtsschritt möglich sein Fokus: Timing, Stand, Schritt, Haltung		
Dazu kleine Übungen aus den Videos wie zum Hikite und ähnlichem.		
Grundsätzlich Atmung und Spannung nicht vernachlässigen, denn die sind sehr wichtig für die korrekte Ausführung und trainieren auch die Fitness, die benötigt wird.		

Tabelle 1: Mögliche Inhalte, drei Teile aus zwei Blöcken bieten sich für eine kurze Einheit an.

Schlussphase – max. 5 Minuten

Dehnung

- Armdehnung vor dem Hals, linker Arm zieht rechten Arm etc.
- Beine in gegrätschter Position auf den Fersen bis leichtes Ziehen entsteht, dann eindrehen, halten pro Seite ideal 30 Sekunden
- Ausfallschritt rechts/links, Knie des hintern Beins weit nach unten, entgegen gesetzter Arm wird weit nach vorne gestreckt
- weitere Übungen nach Wunsch

WICHTIG: Nicht in die Überlastung gehen, schnell eintauchen oder loslassen, alle Bewegungen leicht und weich halten

- Lockerungsübungen für Extremitäten
- Entspannungsübungen