

Trainingsplan für die am 25.7.14 neu gebackenen Weißgurte am Montag

→ Schwerpunkt auf Karateka mit 9. Kyu

August/September 2014	Trainingsplan Anfänger für Montag	Sonstiges
KW31/KW32 28.7. und 4.8.	Ake-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke (neu) , Gedan Barai (auch im Kombination mit Gyaku-Zuki) Shuto-Uke und KK (getrennt üben, in KW 32 zusammenbringen) Partnerübungen	August/September: Erlernen der Heian Nidan einläuten (siehe Erläuterung nach der Tabelle)
KW33/KW34 11.8. und 18.8.	KD, Yoko-Geri (erst getrennt üben) Wendungen (auch Kata-Wendungen) Mae-Geri (Chudan und Jodan) Partnerübungen	
KW35/KW36 25.8. und 1.9.	Heian Shodan (mit Rhythmus) Ausholbewegungen und Hikite Partnerübungen	
KW37/KW38 8.9. und 15.9.	Gohon Kumite Stellungswechsel ZK, KD, KK (Gewichtsverlagerung) Partnerübungen	
KW39/KW40 22.9. und 29.9.	Gyaku-Zuki Partnerübungen	

Generelles:

Es sollen immer wieder Themen aus den vorhergehenden Wochen wiederholt werden.

Weitere Themen: Rhythmus, Explosivität

Partnerübungen: z.B. Bunkai, Gohon-Kumite (für 9. und 8. Kyu), Abstandsübungen, Übungen am Partner, Übungen mit Hilfsmittel und Partner (Gummiseil, Medizinball)

Heian Nidan:

3 Stellen üben (auch mit Partner): Anfangsbewegung, Sequenz mit Nukite, Sequenz mit Gyaku-Uchi-Uke; evtl. am Ende auch die vollständige Kata (je nach Fortschritt)