

# TRAININGSPLAN KARATE

## FÜR ZUHAUSE

### VORBEREITUNG

Such dir einen geeigneten Platz zum trainieren (ca. 2x2m)

Such dir etwas um die Zeit ablesen zu können

Tipp: Hol dir Mama oder Papa als Unterstützung dazu

### ERWÄRMUNG

3-5 Runden von jeder Übung (Bsp. 1. Runde: Übung 1, Übung 2, Übung 3, Übung 4 | 2. Runde: Übung 1, ...)

Übung 1: 30 Sek. Hampelman

Übung 2: 10 Liegestütze

Übung 3: 15 Rumpfheben

Übung 4: 20 Tsuki's im Stand (Faustwechsel im Stand | Füße schulterbreit und parallel)

### HAUPTTEIL

#### KIHON BLOCK 1

Übung	Ausgangsstellung	Anzahl	Achte auf
Armwechsel im Stand (Jun Zuki – Gyaku Zuki)	Zenkutsu Dachi (Jun Zuki Stand)	10x linkes Bein vorn 10x rechtes Bein vorn	festen Stand, Tempo, Rhythmus
Armwechsel im Stand (Jodan Uke – Gyaku Zuki)	Zenkutsu Dachi (Jun Zuki Stand)	10x linkes Bein vorn 10x rechtes Bein vorn	festen Stand, Tempo, Rhythmus
Armwechsel im Stand (Gedan Barai – Gyaku Zuki)	Zenkutsu Dachi (Jun Zuki Stand)	10x linkes Bein vorn 10x rechtes Bein vorn	festen Stand, Tempo, Rhythmus

#### KIHON BLOCK 2

Übung	Ausgangsstellung	Anzahl	Achte auf
Mae Geri im Stand (hinteres Bein)	Hanmi Kamae (Kampfstand)	10x linkes Bein vorn 10x rechtes Bein vorn	festen Stand, Tempo, Genauigkeit
Mae Geri im Stand (vorderes Bein)	Hanmi Kamae (Kampfstand)	10x linkes Bein vorn 10x rechtes Bein vorn	festen Stand, Tempo, Genauigkeit
Mawashi Geri im Stand (vorderes Bein)	Hanmi Kamae (Kampfstand)	10x linkes Bein vorn 10x rechtes Bein vorn	ziele auf Kopfhöhe, dreh deine Hüfte

## **KATA BLOCK 1**

1. Such dir eine Kata aus die du gut kannst
2. Teile deine Kata in 3 Teile
3. Laufe jeden Teil 10 Mal und beginne dann mit dem nächsten Teil  
(Bsp.: Teil 1 10x, dann Teil 2 10x, dann Teil 3 10x)
4. Achte auf saubere und korrekte Bewegungen (Tempo spielt keine Rolle - Körperspannung und Technik zählt!)
5. Hast du alle Teile geschafft, laufe die Kata noch 3 – 5 Mal komplett
6. Fertig!

## **SCHLUSSTEIL**

3-5 Runden von jeder Übung (Bsp. 1. Runde: Übung 1, Übung 2, Übung 3, Übung 4 | 2. Runde: Übung 1, ...)

- Übung 1: 45 Sek. im Liegestütz stehen  
Übung 2: 45 Sek. im tiefen Shiko Dachi stehen (Sumo Stand – achte auf einen geraden Rücken)  
Übung 3: 20 Liegestütze  
Übung 4: 30 Rumpfbeugen

# **GESCHAFFT!**

**Mach diesen Plan 3 – 4 Mal die Woche  
(Gern auch öfter am Tag)  
Es liegt ganz bei dir!**

**Sollten dir Übungen zu leichtfallen, kannst du diese gern ersetzen oder in  
schwierigeren Formen einbauen.**

**Wir wünschen dir viel Spaß mit deinem ersten Trainingsplan!**

**Dein SEIWAKAI TEAM**