

Karate Zusatztraining — Montag, 18:00–19:15 Uhr

Dieses wöchentliche Zusatztraining richtet sich an alle Karateka von **7. Kyu bis 1. Kyu**, die ihre Technik, Partnerarbeit und Prüfungsreife verbessern möchten. Das Training findet in der **kleinen Gymnastikhalle Am Masurenweg** statt.

Ablauf

- **18:00–18:15** – Aufwärmtraining
- **18:15–19:15** – Kihon, Kata, Kumite; Übungen passe ich individuell an das Leistungsniveau an.

Trainingsinhalte

- **Kihon:** Prüfungsprogramm, Grundtechniken und Anwendungen
- **Kumite:** Kihon-Ippon, Jiyu-Ippon-Kumite; Schwerpunkt Partnerarbeit, Timing und Distanz
- **Kata:** Heian 1–5; Tekki; Bassai Dai; Jion; Empi; Kanku Dai; inklusive Bunkai-Anwendungen

Schwerpunkt Mai/Juni Kihon-Ippon Kumite und Jiyu-Kumite. Freies Partnertraining, Timing, Distanzkontrolle sowie die praktische Anwendung von Kata-Elementen (Bunkai).

Wichtige Hinweise

- Bitte **pünktlich** zum Aufwärmen erscheinen.
- Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen — sowohl Einsteiger als auch erfahrene Karateka 😊

Beste Grüße, Thomas