

Inhalte der Karatestunde

Die Karateeinheit besteht aus der folgenden Unterteilung:

1. Aufwärmen

Es wird eine gesundheitsfördernde Gymnastik ausgeführt die zur Beweglichkeit oder zur Verbesserung der Beweglichkeit dient.

Ebenfalls wird die Kraft sämtlicher Muskeln trainiert und somit verbessert.

Das Blutkreislaufsystem und die Atmung werden aktiv gesteigert.

Bei der Kombination der Übungen wird die Koordination gefördert.

2. Techniktraining aufgeteilt mit den Schwerpunkten:

- | | | |
|---------------------|--------------------|---|
| - KIHON | Grundschule | (Faust-Hand und Fußtechniken) |
| - RENZOKU WAZA | Kombinationen | (Mehrere Grundschultechniken kombiniert) |
| - KATA | Formübungen | (Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner) |
| - KUMITE | Partnerübungen | aufgegliedert in die folgenden: |
| - SANBON KUMITE | | (Festgelegte Dreischritt Angriff und Abwehr) |
| - OHYO KUMITE | | (Weiterführung wobei der Angreifer gewinnt) |
| - KIHON KUMITE | | (Weiterführung wobei der Verteidiger gewinnt) |
| - JIYU IPPON KUMITE | | (Halbfreier Kampf) |
| - JIYU KUMITE | | (Freier Kampf) |
| - SV | Selbstverteidigung | (Spezielle Formen der Verteidigung) |
| - TANTO TORI | Messerkampf | (Angriff und Abwehr mit-gegen ein Messer) |
| - IDORI | Bodenkampf | (Angriff und Abwehr aus dem Knie sitz) |

(Bei der Vielzahl der „KUMITE“ Partnerübungen werden diese einzeln und gezielt in mehreren Trainingseinheiten vertieft.)

3. Abschluss Gymnastik (Cool Down)

Der Kreislauf wird durch einfache Übungen entspannt und wieder auf normales Niveau gebracht.