

Das Training folgt einigen Regeln und wird spannend und abwechslungsreich gestaltet.

Beginn den Trainings (Zeremonie)

Begonnen wird mit der Begrüssungszeremonie.

Die Karatekas bilden eine Linie und gehen ins Seiza (Traditionelle japanische Sitzhaltung), darauf folgt das Mokuso (Kurze Meditation) und Einstimmung aufs Training.

Training

Der Inhalt vom Training ist abgestimmt auf die Karatekas die im Training sind. Im Training werden die benötigten Grundtechniken, Kata und Kumite trainiert. Nebst dem Erlernen der Grundtechniken was die Basis ist für die Katas und Kumite, machen wir auch viele Partnerübungen, um die Anwendung der Techniken zu erlernen und zu festigen.

Primär gilt, dass ein Training fordern soll aber auch Spaß machen soll.

Der Aufbau der körperlichen Fitness, ist sicher auch ein Teil vom Training wie auch die Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination.

Gerade auch beim Training mit den Kindern, ist Spiel und Spaß ist ein wesentlicher Teil des Trainings und gehören einfach dazu.

Abschluss (Zeremonie)

Das Training wird mit der Abschlusszeremonie abgeschlossen.

Die Karatekas bilden eine Linie und gehen ins Seiza (Traditionelle japanische Sitzhaltung), darauf folgt das Mokuso (Kurze Meditation).

Nach dem Abgüssen, ist das Training beendet.