



Trainingsformate und Zeiten

Karate-Do Overath e.V.

2020 / 2021





Trainingsformat: Montag

Ort: Cyriax obere Halle 19:30 – 21:00 Uhr

Trainer: Jürgen Hummel und Co.

Corona Focus: Abstand, keine Durchmischung, kein Partnertraining

Karate Focus: Grund- und Mittelstufentraining





Trainingsformat: Dienstag

Ort: Marialinden 17:45 – 19:00 Uhr

Trainer: Albert Becker

Corona Focus: Abstand, keine Durchmischung, kein Partnertraining, Teilnahme nur nach Absprache mit Albert

Karate Focus: Katatraining, regelmäßige Teilnahme erwünscht



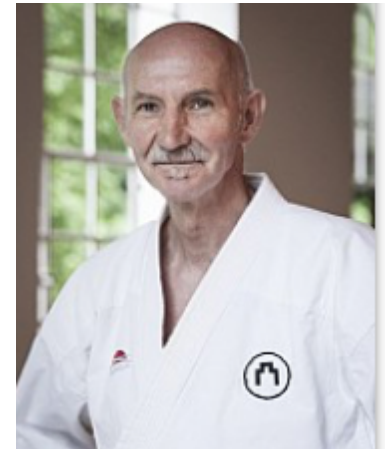
Trainingsformat: Mittwoch

Ort: Cyriax untere Halle 20:30 Uhr – 22:00 Uhr

Trainer: Rudolf Riegau

Corona Focus: Gelegentliche Durchmischung,
Partnertraining (fester Partner möglich
und erwünscht)

Karate Focus: Verbindlich für alle zukünftigen
Prüfungskandidaten, regelmäßige Teilnahme erforderlich
Mentor erforderlich



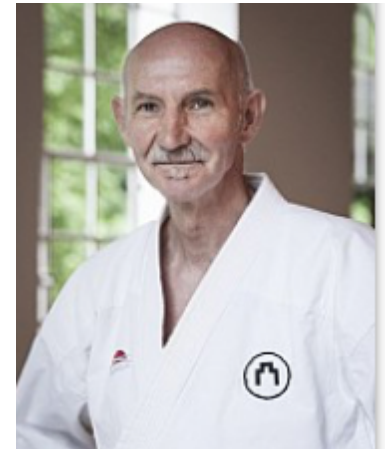


Trainingsformat: Donnerstag

Ort: Loope, Fuchsweg 92 bei Jutta und Rudolf;

1. Gruppe 19:00 - 19:45 Uhr
2. Gruppe 19:45 - 20:30 Uhr

Trainer: Rudolf Riegau



Corona Focus: Zweiergruppen plus Rudolf,
Anmeldung sowie organisatorische und inhaltliche
Absprachen per Email, WhatsApp oder Telefon mit Jutta

Karate Focus: Für alle Trainierenden



Trainingsformat: Donnerstag

Beispiel Anmeldeliste:

Donnerstags			
Individualtraining bei Rudolf in Loope, Fuchsweg 92			
2er-Gruppen mit vorheriger Anmeldung auf dieser Liste oder Kontakt Jutta			
Infos: juttazanders@web.de; mobil 01712685957			
Datum	1. Einheit	2. Einheit	eat&talk
	18:30 - 19:15	19:30 - 20:15	20:20
01.10.			
08.10.			
15.10.			
22. 10.			
29.10.			
5.11.			



Trainingsformat: Freitag

Ort: Untereschbach 20:00 – 21:30 Uhr

Trainer: freies Training, gelegentliche Workshops durch Gasttrainer, Koordination Manfred Beck, ab Januar entsprechend dem Jahrestrainingsplan des KDO mit Trainern aus unserem Verein und Gasttrainern



Karate und Corona Focus:

liegt in der Verantwortung der Teilnehmer bzw. des Gasttrainers siehe dazu auch das Fotoprotokoll der Versammlung vom 02.08.2020 auf unserer Homepage.



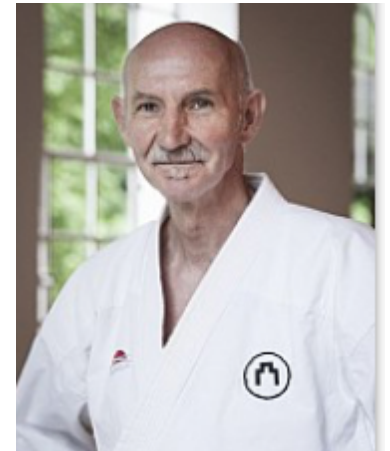
Trainingsformat: Sonntag

Ort: Untereschbach 10:30 – 11:30 Uhr
und 11:45 – 12.45 Uhr

Trainer: Rudolf Riegau

Corona Focus: Zwei feste Gruppen mit
10 – 14 Teilnehmern – die Zusammensetzung
der Gruppen wird beim / ab dem Kick-Off festgelegt,
gelegentliche Durchmischung im Training, Partnertraining
(fester Partner möglich und erwünscht)

Karate Focus: Für alle Trainierenden





Trainingsformat: Donnerstag

Beispiel Anmeldeliste:

Sonntags

Gruppentraining mit max 14 Teilnehmer:innen mit möglichst festen Partner:innen 2er oder 3er Gruppen

Vorherige Anmeldung auf dieser Liste oder Kontakt Jutta

Infos: juttazanders@web.de; mobil 01712685957

	1. Einheit von 10 bis 11 Uhr	Partner	2. Einheit von 11:15 bis 12:15 Uhr	Partner
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
-				



Trainingsplan Wiedereinstieg Karate-Do Overath e.V. 2020 / 2021





Seite 1

Trainingsinhalte	KW 40	KW 41	KW 42	KW 43	KW 44	KW 45	KW 46	KW 47	KW 48	KW 49	KW 50	KW 51	KW 52
Allgemeine motorische Grundeigenschaften													
Ausdauer (Mittelzeitausdauer 10 – 30 Minuten)													
Kraft (Maximalkraft, Kraftausdauer)													
Schnelligkeit													
Beweglichkeit													
Koordination (Gleichgewicht)													
Spezielle motorische Grundeigenschaften													
Ausdauer (Kurzeitausdauer 2 – 15 Minuten)													
Kraft (Schnellkraft)													
Schnelligkeit (Bewegungsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit)													
Karate spezifische Grundeigenschaften													
Ganzkörperspannung (Kime)													
Ganzkörperbewegung (Hüfte, etc....)													
Zanshin (Konzentration)													
Karate spezifische Technik: Kata													
Heian Shodan	lernen	üben	üben	trainieren									
Heian Nidan	lernen	üben	üben	trainieren									
Heian Sandan		lernen	üben	trainieren									
Heian Yondan		lernen	üben	trainieren									
Heian Godan			lernen	trainieren									
Tekki Shodan			lernen	trainieren									
Kanku Dai					lernen	üben	üben	trainieren	trainieren	trainieren	trainieren	trainieren	trainieren
Jion						lernen	üben	üben	trainieren	trainieren	trainieren	trainieren	trainieren
Empi							lernen	üben	üben	trainieren	trainieren	trainieren	trainieren
Bassai Dai								lernen	üben	üben	trainieren	trainieren	trainieren
Hangetsu									lernen	lernen	üben	trainieren	trainieren

