

Hallo ihr Lieben,

wie euch sicher bereits aufgefallen ist, findet leider wegen der aktuellen Situation bezüglich des Corona Virus kein Karate Training statt. Zu aller erst hoffen wir natürlich, dass ihr alle gesund seid und eure Zeit trotz allem sinnvoll nutzen könnt.

Da auch wir nicht wissen, wie lange das Training ausfällt, haben wir uns ein paar Dinge für euch überlegt, damit euer Hobby weiterhin Teil eurer Zeit bleibt und ihr euch auch in eurer Freizeit mit eurem Verein und eurer Sportart beschäftigt und ein paar Aktivitäten nachgehen könnt. Die Aufgaben umfassen einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Wir hoffen, dass die Zeit, in der wir uns nicht sehen schnell vorbei ist und wir uns dementsprechend bald wiedersehen und trainieren können.

Bis dahin hoffen wir, dass ihr und eure Familien gesund bleibt und auch sonst keine weiteren Probleme auftreten.

Wir freuen uns euch bald wiederzusehen.

1. In dieser E-Mail haben wir euch ein Arbeitsblatt, mit einem Lückentext, beigelegt. Dieses bitten wir euch auszudrucken, zu bearbeiten und nach der freien Zeit mit zum Training zu bringen, damit wir es zusammen auswerten können. Sollte es euch nicht möglich sein den Lückentext auszudrucken könnt ihr es auch gerne auch abschreiben.
2. In dieser E-Mail findet ihr ebenfalls zwei Bilder zum Ausmalen. Eins für Jungs und eins für Mädchen. Auch dieses bitten wir euch, schön gestaltet und mit Namen versehen, nach der freien Zeit mitzubringen. Wir werden sie sammeln und versuchen eine Collage damit zu erstellen. Wenn es euch auch hier wieder nicht möglich sein sollte es auszudrucken, könnt ihr selbstverständlich auch ein eigenes Bild von euch beim Karatetraining malen.
3. Auf die Rückseite des ausgemalten Bildes möchten wir, dass ihr, gerne auch mit der Hilfe eurer Eltern, aufschreibt, was euch am besten bei uns im Training gefällt und welche Dinge ihr am liebsten macht (Spiele- welche?, Kata, Kumite usw.).
4. Die letzte Aufgabe besteht darin, dass ihr ein paar Übungen für das Training wiederholt. Bitte schaut euch dafür die Videos an, die wir ebenfalls als Link mit beigelegt haben.

4er Blöcke:

9. Kyu 4er Blöcke:

https://www.youtube.com/watch?v=Rzmshe_KJ04

8. Kyu 4er Blöcke:

<https://www.youtube.com/watch?v=sDMgNkwIKTc>

Kata:

Taigyoku Shodan:

<https://www.youtube.com/watch?v=I9MHie6EyYA>

Gürtel binden:

<https://www.youtube.com/watch?v=M5mS0Ca10yY>