Eine Anregung vom Vorstand und den Trainern für das Eigentraining!

Hallo zusammen,
Katatraining für zu Hause oder im Garten 1 bis 2 mal oder öfter pro Woche.
Langsam oder stark und schnell? Wie du möchtest. Wichtig ist der Ablauf und die Sauberkeit der Technik. Vergesse nicht die Atmung und den Rhythmus der zusammengehörigen Sequenzen. Der Kampfschrei kann ausnahmsweise leise sein. Ihr solltet die Katas auch in mehrere Richtungen trainieren. Vorwärts rückwärts und in der Gyaku-Form ist auch möglich. Denkt auch an Anwendungsbeispiele, saubere Schrittechniken und an das Angrüßen und Abgrüßen der Kata, denn Karate beginnt und endet mit Respekt. OSS
Sollten noch Fragen auftauchen, meldet euch bitte bei den Trainern.

	1. Woche	**2. Woche**	**3. Woche**	**4. Woche**	**5. Woche**	**6. Woche**	**7. Woche**	**8. Woche**	**9. Woche**
Taikyoku Shodan									
Heian Shodan									
Heian Nidan									
Heian Sandan									
Heian Yondan									
Heian Godan									
Tekki Shodan									
Bassai-Dai									
Jion									
Empi									
Kanku-Dai									
Hangetsu									
Tekki Nidan									
Meikyo									
Bassai-Sho									
Kanku-Sho									
Nijushiho									
Chinte									
Jitte									
Gankaku									
Sochin									
Unsu									
Tekki Sandan									
Gojushio-Sho									
Gojushio-Dai									
Wankan									