

## Kihon

### 1. Set - empfohlen 9. Kyu – 4. Kyu

Achtet beim Aufwärmen immer darauf, die Schulter, Hüfte und Knie langsam aufzuwärmen und zu dehnen.

Wichtig nur bis an die eigenen Grenzen gehen.

Grundschule und Kombinationen im Zimmer	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Warm-up (5-10 Minuten)						
20 x Zuki im Stand (langsam)						
20 x Kniebeuge						
30 x Zuki im Stand (schnell, stark)						
10 x jede Seite aus Shizentai ein Bein zurück in ZD Age-Uke, Gyaku-Zuki						
10 x Liegestütze						
10 x Soto-Uke, Gyaku-Zuki						
10 x Sit-Ups						
10 x Gedan-Barai, Gyaku-Zuki						
20 x Kniebeuge						
10 x Uchi-Uke, Gyaku-Zuki						
10 x Liegestütze						
20 x Sit-Ups						
25 x Mae-Geri im Stand je Bein						
Cool down						

## Kihon

### 2. Set - empfohlen 5. Kyu – 1. Dan

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Warm-up (5-10 Minuten)						
10 x Sanbon-Zuki im Stand (langsam)						
20 x Kniebeuge						
20 x je Seite im ZD Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki (schnell, stark)						
25 x Mawashi-Geri je Bein						
10 x Liegestütze						
10 x Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki						
20 x Sit-Ups						
10 x Nagashi-Uke, Gyaku-Zuki						
20 x Kniebeuge						
10 x Soto-Uke, Yoko-Enpi, Tate-Uraken, Gyaku-Zuki						
10 x Liegestütze						
10 x Shuto-Uke, Kizami-Zuki, Nukite						
20 x Sit-Ups						
20 x Ushiro-Geri im Stand je Bein (Alternativ: Mae-Geri)						
Cool down						

## Kihon

### 3. Set - empfohlen ab 2. Dan

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Warm-up (5-10 Minuten)						
20 x Zuki im Stand (langsam)						
20 x Kniebeuge						
20 x je Seite in ZD Age-Enpi, Gyaku-Enpi (schnell, stark)						
10 x Haito-Uchi, Gyaku-Zuki						
10 x Liegestütze						
10 x Mae-Geri, gleiches Bein Yoko-Geri						
20 x Sit-Ups						
10 x Uchi-Uke, Gyaku-Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki						
20 x Kniebeuge						
10 x Age-Uke, Mawashi-Geri, Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki						
10 x Liegestütze						
25 x Mikazuki-Geri je Bein						
20 x Sit-Ups						
50 x Zuki im Stand						
Cool down						