

BUSHIDO CHEMNITZ Online-Training



(Hier findet ihr ein ganz kurzes Video, worum es uns geht.)

Inhalt


KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)	6
Fausttechniken	6
Abwehrtechniken	8
Fußtritte	9
KATA	12
Taikyoku Ichi	12
Pinan Nidan	12
Pinan Sandan	13
Pinan Shodan	13
Pinan Yondan	14
Pinan Godan	14
Naihanchi	15
Kushanku	15
Chinto	16
Seichan	16
Bassai	17
Wanshu	17
Grundlagen	19
Vorbereitungen	19
Begrüßung	19
Stände	19
Partnerübung	21
Fitness	23

Ausdauer	23
Fitness	24
Balance	24
Kraft	24
Schnelligkeit	25
Kumite	27
Kumite Bewegung	27
Renzoku Waza	29
Uchi Waza	34
Selbstverteidigung	36
Tantodori	38
Idori	40

ERKLÄRUNG



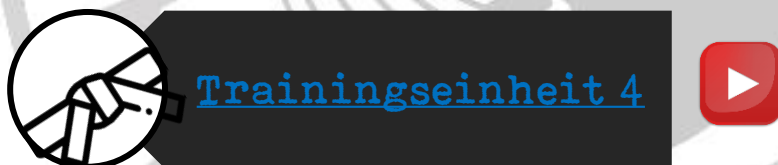
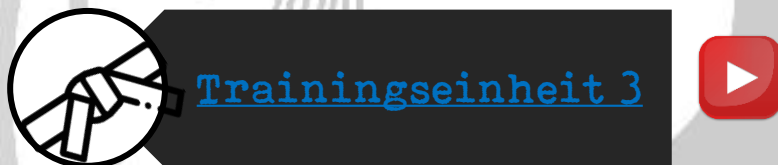
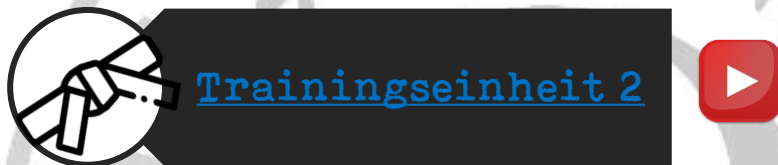
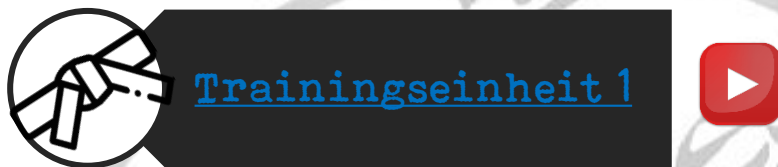
Video

- Aus den nachfolgenden Modulen/Trainingseinheiten könnt ihr euch einige aussuchen (die für euren Gürtel geeignet sind).
- Für jedes abgeschlossene Modul/Trainingseinheiten erhaltet ihr Punkte.
- An dem Gürtel-Symbol erkennt ihr, welche Module für euch geeignet sind, z.B. Module mit dem Symbol:  sind geeignet für Karateka ab dem gelben Gürtel.
- Wenn ihr euer abgeschlossenes Modul/Trainingseinheit nachweist (durch ein kurzes(!) Video/Bild vom Training oder eine Nachricht eurer Eltern), werden eure Punkte verifiziert (sind glaubwürdig und erhalten eine besondere Markierung).
- Module dürfen auch mehrfach hintereinander abgeschlossen werden. (Aber bitte nicht immer nur ein und dasselbe!)
- Ihr erfahrt von uns, wie viele Module/Trainingseinheiten ihr schon abgeschlossen habt und geplant ist auch ein Vergleich zu anderen Vereinsmitgliedern.

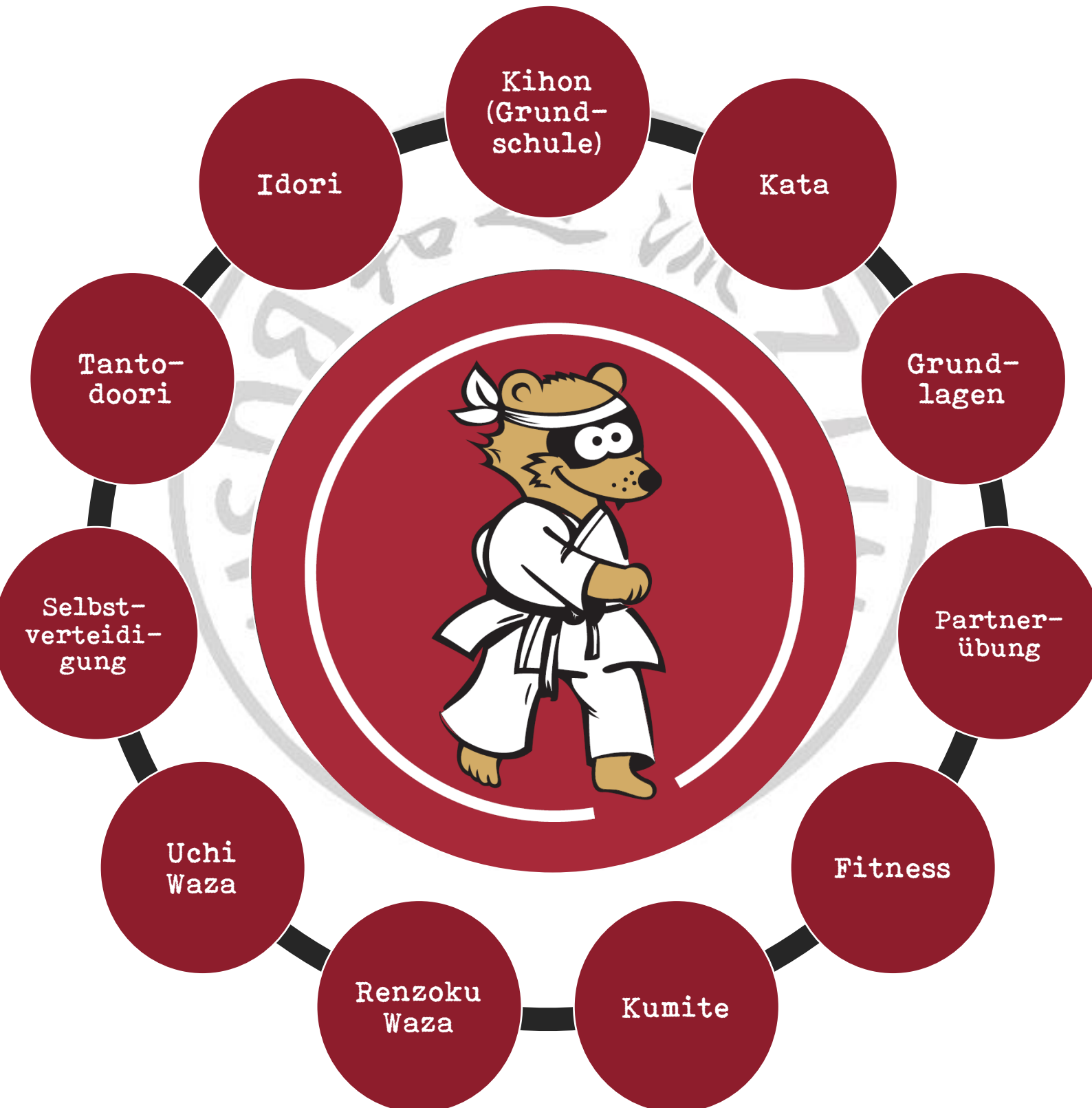


Hier könnt ihr die absolvierten Module melden: [LINK](#)

TRAININGS- EINHEITEN



MODULE



KIHON



KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)

Fausttechniken

Modul 002

20 Zukis ([Junzuki](#))



Modul 003

20 Gyakuzukis ([Gyakuzuki](#))



Modul 007

20 Kette Junzuki ([Kette Junzuki](#))



Modul 008

20 Kette Gyakuzuki ([Kette Gyakuzuki](#))



Modul 014

20 Kette Junzuki
Nidozuki ()



Modul 015

20 Kette Gyakuzuki
Nidozuki ()



Modul 016

20 Junzuki No
Tsukomi ([Junzuki No
Tsukomi](#))



Modul 017

20 Gyakuzuki No
Tsukomi ([Gyakuzuki
No Tsukomi](#))



Modul 020

20 Kette Junzuki No
Tsukomi ()



Modul 021

20 Kette Gyakuzuki
No Tsukomi ()



KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)

Fausttechniken

Modul 022

20 Kette Junzuki No
Tsukomi Nidozuki



Modul 023

20 Kette Gyakuzuki
No Tsukomi
Nidozuki ()



Modul 024

20 Tobikomizuki
([Tobikomizuki](#))



Modul 025

20 Nagashizuki



KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)

Abwehrtechniken

Modul 005

20 Gedan Barai
([Gedan Barai](#))



Modul 006

20 Jodan Uke
([Jodan Uke](#))



Modul 009

20 Uchi Uke
([Uchi Uke](#))



Modul 010

20 Soto Uke
([Soto Uke](#))



Modul 018

20 Shuto Uke im
Mahamni Nekoashi
Dachi ([Shuto Uke](#))



Modul 033

20 Wendungen
üben ([Wendungen](#))



KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)

Fußtritte

Modul 004

20 Maegeri ([Maegeri](#))



Modul 011

20 Mawashigeri
([Mawashigeri](#))



Modul 012

20 Sukoto Fumikomi
([Sukoto Fumikomi](#))



Modul 019

20 Sukoto ([Sukoto](#))



Modul 026

20 Yokogeri ()



Modul 027

20 Hizageri Mae
Yoko()



Modul 028

20 Ushirogeri
([Ushirogeri](#))



Modul 029

20 Nidangeri()



Modul 030

20 Tobi Sukoto()



Modul 031

20 Ushiromawashigeri
()



KIHON (GRUNDSCHULE/GRUNDTECHNIKEN)

Fußritte

Modul 013

20 Surikomi Maegeri

([Surikomi Maegeri](#))



Modul 032

20 Uramawashigeri

()



КАТА



KATA

Taikyoku Ichi

[Taikyoku Ichi](#)

Modul 101

3x einfach



Modul 102

3x mit Jodan Uke
(anstatt Gedan Barai) + Gyakuzuki



Modul 103

3x Spiegelverkehrt



Modul 104

3x rückwärts



Pinan Nidan

[Pinan Nidan](#)

Modul 110

5x einfach



KATA

Pinan Sandan

 [Pinan Sandan](#)

Modul 120

5x einfach



Pinan Shodan

 [Pinan Shodan](#)

Modul 130

5x einfach



Pinan Yondan

 [Pinan Yondan](#))

Modul 140

5x einfach



Pinan Godan

 [Pinan Godan](#)  [Ergänzung 1](#)  [und 2](#)

Modul 150

5x einfach



KATA

Naihanchi



Modul 160

5x einfach



Kushanku

(→)

Modul 162

5x einfach



KATA

Chinto

(→)

Modul 164

5x einfach



Seichan

(→)

Modul 166

5x einfach



KATA

Bassai

(→)

Modul 168

5x einfach



Wanshu

(→)

Modul 170

5x einfach



GRUNDLAGEN



Grundlagen

Vorbereitungen

Informationen:  [Trefferbereiche](#)

Modul 201

3x [Gürtelbinden](#)
üben



Modul 202

3x [japanisch](#)
[zählen](#) üben



Begrüßung

Stände

PARTNER — ÜBUNG





FITNESS



Modul 401

2 Minuten
Seilspringen



Modul 402

[Würfelsport Karate](#)



Modul 403

30 min. joggen an
der frischen Luft



Modul 404

[Treppen-Workout](#)



Modul 405

[Ringen und
Raufen](#)



Modul 406

30 min.
Fahrradfahren



DOCHER

Fitness

Balance

Modul 411

[Balance-Übung
mit Conny](#)



Kraft

Modul 421

[Kraft-Übungen mit
Conny](#)



Modul 422

20 Liegestütze



Modul 423

20 Rumpfbeuge



Modul 424

20 Kniebeuge



Modul 425

[Lustiges Liegestütz-
Training mit Olli](#)



Schnelligkeit

Koordination

Modul 450

Sockensport



Modul 451

Handtuchsport



KUMITE



Kumite

Kumite Bewegung

(→)

Modul 501

[Steppen](#)



Modul 502

[Schnelligkeit](#)



Modul 503

[Kombinationen](#)



Modul 504

[Ausweichen](#)



RENZOKU

WAZA



Renzoku Waza

Modul 601

auf Gelb 10x
Kombination 1



Modul 602

auf Gelb 10x
Kombination 2



Modul 603

auf Orange 10x
Kombination 1



Modul 604

auf Orange 10x
Kombination 2



Modul 605

auf Orange 10x
Kombination 3



Modul 606

auf Orange 10x
Kombination 4



Renzoku Waza

Modul 607

auf Grün 10x

Kombination 1



Modul 608

auf Grün 10x

Kombination 2



Modul 609

auf Grün 10x

Kombination 3



Modul 610

auf Grün 10x

Kombination 4



Modul 611

auf Blau 10x

Kombination 1



Modul 612

auf Blau 10x

Kombination 2



Modul 613

auf Blau 10x

Kombination 3



Renzoku Waza

Modul 614

auf Violett 10x
Kombination 1



Modul 615

auf Violett 10x
Kombination 2



Modul 616

auf Violett 10x
Kombination 3



Modul 617

auf 3. Kyu 10x
Kombination 1



Modul 618

auf 3. Kyu 10x
Kombination 2



Modul 619

auf 3. Kyu 10x
Kombination 3



Renzoku Waza

Modul 620

auf 2. Kyu 10x
Kombination 1



Modul 621

auf 2. Kyu 10x
Kombination 2



Modul 622

auf 2. Kyu 10x
Kombination 3



Modul 623

auf 1. Kyu 10x
Kombination 1



Modul 624

auf 1. Kyu 10x
Kombination 2



UCHI WAZA





SELBST VERTEIDIGUNG





TANTODORI





IDORI



