

SKIP trotz der Corona 😊

Auch in Zeiten der Corona ist zum Glück das Trainieren mit Einhaltung der Gesetzlichen Bestimmung in Bezug auf Abstand möglich.

Karate wird mit martial arts also mit Kämpfen assoziiert. Das stimmt auch zum Teil. Wer sich aber mit diesem großartigen Sport näher auseinandersetzt, wird mit Überraschung feststellen, dass Karate wesentlich mehr als die Kämpfe zu bieten hat. Disziplin, Konzentration und Körperbeherrschung spielen hier die wesentliche Rolle. Um diese Eigenschaften zu trainieren verwendet Karate die Kata.

Die Kata ist das Üben von Bewegungsmustern in einem definierten Ablauf der für Karate wesentlichen Elementen wie Blocks und Konter. Genauso wichtig sind: Stand, Blickrichtung, Atmung und Position im Raum.

Kata ist Prima Workout für die, die auf körperliche Bewegung nicht verzichten möchten, den aber der Abstand bei der Ausführung der Übungen wichtig ist.

Karate Training 20.06.20. Schwerpunkt Kata Enpi.

Allgemeine Übungen





Kata Enpi





