



Fitnessprogramm November Shotokai Leipzig e.V.

Übung	Ausführung	Schwerpunkte der Übung
<p>Liegestütze (Push up)</p>	 <p>Quelle www.wir-essen-gesund.de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Knie gestreckt • Bauchmuskelspannung • Schultern unten halten (locker) • Arm so eng am Körper wie möglich • Der Körper senkt sich komplett nach unten ab • Beim Heben beschleunigen (Oi-zuki) • Ausatmen beim anheben und EA beim Senken
<p>Plank</p>	 <p>Quelle Internet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bis 1 min oder länger in einer Position halten (Isometrie) • Schneller Muskelaufbau der Rumpf- und Armmuskulatur • Locker weiteratmen • Knie strecken, Po anspannen und Bauch fest • Schulter unten halten • Kopf in Verlängerung des Körpers

**Sit Up (aufsitzen-heben)
Crunches (Beine oben und
Oberkörper anheben)**



Quelle: www.couchmag.co.uk

- Bauchmuskelspannung erhöhen
- Dynamische Übung
- Kopf nicht mit den Händen hochziehen
- Kopf drückt auf die Hände und hebt sich mit dem Oberkörper
- AA + Hebung / EA + absenken

**Kniebeuge mit
Ausfallschritt**



Quelle: www.gesundheit.de

- Das vordere Bein sollte nicht mehr als 90° gebeugt werden
- Schwerpunkt gerade absenken
- Oberkörper gerade halten (Zenkutsu-Dachi)
- AA + Absenken / EA + heben

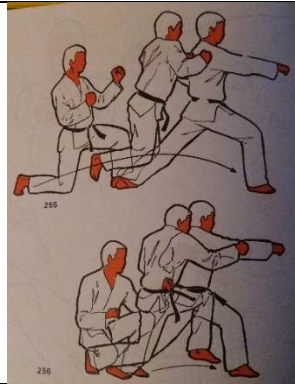
Liegestütz rückwärts



Quelle: www.youtube.com/watch?v=M5iZSAVWpMo
(Sensei Naka)

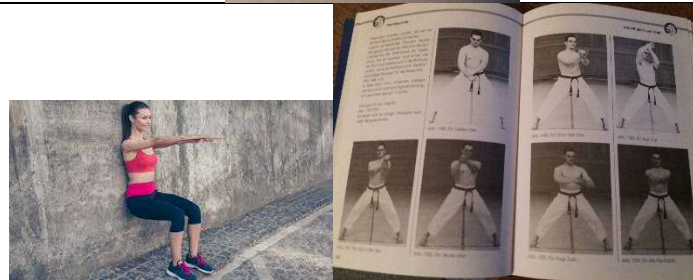
- Arme gesteckt und Hände unter den Schultern
- Erst Gesäß heben und dann Mae-Geri ausführen
- Gesäß nicht zu hochheben (Hohlkreuz - Kontrolle)
- AA + Heben des Gesäßes und EA + Absenken
- Schultern nach unten ziehen und Rücken in Spannung halten

Mae-Geri aus Einbeinkniestand



- Aus einem Kniestand nach oben drücken
- Hier auf dem Bild wird ein Oi-Zuki gemacht – aber für den Mae-Geri zählt das Gleiche
- Kraft der Technik aus dem nach vorn drücken der Hüfte entwickeln
- Oberkörper bleibt gerade

Isometrie gegen Karate-Techniken



- Man kann gegen jede Technik ein Spannung aufbauen (Oi-Zuki, Age-Uke, ...)
- Man kann damit schnell Muskulatur für diesen Bereich aufbauen
- Speziell für diese Übung
- Spannung nicht nur im Arm aufbauen, sondern im gesamten Rumpf (gerade bleiben)

<p>Schneller Wechsel zwischen Bauchlage und Stand</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Schneller Positionswechsel und Training für den gesamten Körper (Rumpfspannung) • Alle Extremitäten sind beteiligt • Ausdauertraining • Von der Bauchlage schnell in den Stand (eventuell mit Technik (z.B. Oi-Zuki oder Sprung))
<p>Kata nach Wahl im tiefen Stand</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Ausführen einer Kata nach Wahl mit verschiedenen Schwerpunkten → z.B. tiefer Stand, schnelle Wendungen, schnelle Ausholbewegungen, langsame und große Bewegungen • Schwerpunkte setzen und gezielt trainieren und die Kata zu verinnerlichen

