



# Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Mitglied im Deutschen JKA-Karate Bund und LSB  
Dojo-Leiter: Theo Schlösser · Klevstr. 19, 53840 Troisdorf  
Mobil: +49 177 55 39 354 · eMail: info@ochi-hennef.de  
Internet: <https://ochi-hennef.de>

## 1. Stay-Fit-Routine

Trainingsplan für das individuelle Heimtraining. — *Let's go!*

Karate-Stände:

Heikō dachi (Natürliche Stellung) = Hk / Zenkutsu dachi = Zk / Kokutsu dachi = Kk / Kiba dachi = Kb

### 1. Angrüßen & Mobilisieren

---

Selbstständig einstimmen mit regulärem Angrüßen, Absitzen, Meditieren, ... — *Nun ist dein zu Hause dein Dojo (=Tempel).*

Körpergelenke kreisen lassen, jeweils 5x rechts/links bzw. vorwärts/rückwärts.

- Fuß: jeweils auf einem Bein stehend
- Knie gleichzeitig: schulterbreit stehend, Beine gebeugt
- Knie einzeln: jeweils auf einem Bein stehend, Knie angezogen
- Hüfte: groß, Oberkörper nach links/rechts, a.) in Hs, b.) in Zk, c.) in Zk tief mit aufgestellter Ferse
- Schulter: groß kreisen
- Arme: groß kreisen, Arme ausgestreckt, ggf. gegenläufig — *üben* 😊
- Nacken/Kopf: vorsichtig a.) links/rechts schauen, b.) links/rechts kippen, c.) links/rechts im Halbkreis vorne schwingen

### 2. Power-Up

---

- Auf der Stelle laufen bzw. 30 x Fußsohlen im Wechsel absetzen/anheben, über den Ballen rollen/federn, ggf. dabei leichte Fausstöße rechts/links, halb ausgeführt (Tate Zuki)
- 5 x links/rechts im Wechsel Ausfallschritt nach vorne in Zk, tief, Ferse anheben, Arme dabei seitlich im Halbkreis nach oben schwingen
- ...auf der Stelle laufen
- Auf den Boden setzen, Oberkörper gerade, Beine ausgestreckt anheben, auf dem Gesäß balancieren: 10 x rechts/links im Wechsel Beine anheben/absenken („Paddel“) — 10 x rechts/links im Wechsel Beine spreizen/überkreuzen („Schere“) — 10 x rechts/links im Wechsel Bein anziehen mit dem anderen stoßen („Mae Geri“)
- ...auf der Stelle laufen
- 10 x Liegestütz, Gesäß oben halten, nicht durchhängen (ggf. auf den Knien mit angewinkelten/überkreuzten Unterschenkeln ausführen) — *Du kannst die Wiederholungen hier gerne nach deinem Maßstab variieren, min. aber 3 x Liegestütz!* 😊

### 3. Vordehnen

---

Nimm die Übungen aus dem normalen Training und dehne damit die großen Muskeln. Waden, Oberschenkel von allen Seiten, Hüftgelenk, Gesäßmuskel, Rumpf vorne/hinten/seitlich, Arme, ... Nacken nicht vergessen.

Alle Einzelsequenzen langsam, ruhig, entspannt ausführen, jeweils min. 10 Sek (besser 30 sec). halten

- Knie zur Brust führen, mit beiden Händen greifen und so hoch wie möglich an den Körper ziehen, sauber Balance auf dem Standbein halten → lösen, Knie absenken, Ferse zum Po führen, hinter dem Körper Fußgelenk mit beiden Händen greifen, Bauchnabel nach oben ziehen, Hüftbeuger maximal öffnen (Dehnung Oberschenkel/Hüftbeuger)
- Beine seitlich abgrätschen, doppelte Schulterbreite, Füße parallel → Oberkörper nach vorne abklappen, parallel zum Boden, Nacken gerade, Blick senkrecht nach unten, Hände hinten auf dem Steißbein ablegen (Dehnung hintere Beinmuskulatur) → Oberkörper nach hinten lehnen, arme ziehen dabei nach link/rechts oben — Atmen!
- Ausfallschritt recht/links in tief Zk, Ferse anheben → Oberkörper entgegengesetzt eindrehen, Arme waagrecht nach vorne/hinten austrecken → Oberkörper innen auf Unterarme ablegen → vorderes Bein strecken, Arme rechts/links am Boden abstützen, Bauch zieht zum Oberschenkel, Rücken möglichst gerade (kein Katzenbuckel!) → Hinterbein heranziehen und leicht beugen, vorderes Bein strecken, vorderen Fußballen anziehen, Hände hinten auf dem Steißbein oder vorne auf dem Oberschenkel ablegen (Dehnung Wade)
- Lockern, ausschütteln
- Arme nach oben ausstrecken, rechte Hand greift linkes Handgelenk, linker Fuß überkreuz neben rechten Fuß, einatmen, mit dem ausatmen Arm/linke Rumpfseite lang ziehen, Seite wechseln — jede Seite 2 x ausführen (Dehnung komplette Körperseite mit Bein, Rumpf, Armmuskulatur)
- Arme waagrecht links/rechts zur Seite führen und mit dem offenen Arm an die Brust ziehen, Dehnung der Oberarm-/Schultermuskulatur → Hand links/rechtshinter den Kopf zwischen die Schulterblätter führen, mit dem offenen Arm Druck nach unten auf den Ellbogen bringen (Dehnung Trizeps/Rumpfseite)
- Kopf links/rechts zur Schulter abklappen, Nasenspitze waagrecht geradeaus → die jeweils entgegen gesetzte Hand Zug nach unten aufbauen, halten (Dehnung Nacken/Schultermuskulatur)
- Lockern, ausschütteln, ruhig atmen

*Achtung: bei Problemen mit Knie-/Schultergelenken, Wirbelsäule, leichten muskulären Verletzungen, o.ä. die Übungen moderat ausführen, bzw. Polster unterlegen. — nicht zu tief gehen, die eigenen Grenzen achten, ... behutsam, engagiert aber ohne übertriebenen Ehrgeiz! ;)*

### 3. Kihon

---

*„Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.“ – Gichin Funakoshi*

#### Standübung

Die Hüfte während der folgenden Basistechniken im Angriff gerade ausrichten, in der Abwehr 45° seitlich abdrehen (Hanmi). Am Endpunkt der Technik ausatmen/anspannen, sowie zwischen den Techniken bewusst einatmen/entspannen. — *Folge der Schwer- und Fliehkraft. Locker bleiben!* 😊

In Hk mit korrektem Hüfteinsatz, jeweils links/rechts:

- 10x Oi zuki Chudan → 10x Oi Zuki Jodan → 10x Sanbon Zuki
- 10 x Age Uke — *vor der Folgetechnik Faust öffnen!!*
- 10 x Soto Uke
- 10 x Uchi Uke
- 10 x Gedan Barai

#### Schrittübung

Aus Hk rechtes Bein zurück in Zk mit linkem/rechtem Arm Gedan Barai als Ausgangsstellung. Jeden Technikblock jeweils rechts/links ausführen:

- vor in Zk mit Oi Zuki Jodan → zurück in Zk mit Age Uke → Gyaku Zuki Chudan — Beinwechsel in Zk mit Gedan Barai → Wiederholen mit anderer Seite (links vor in Zk ... usw.)
- vor in Zk mit Oi Zuki Chudan → zurück in Zk mit Soto Uke → Gyaku Zuki Chudan— Beinwechsel in Zk mit Gedan Barai → Wiederholen mit anderer Seite
- vor in Zk mit Oi Zuki Chudan → zurück in Zk mit Uchi Uke → Gyaku Zuki Jodan — Beinwechsel in Zk mit Gedan Barai → Wiederholen mit anderer Seite
- vor in Zk mit Mae Geri → zurück in Zk mit Gedan Barai/Nagashi Uke → Gyaku Zuki → Wiederholen mit anderer Seite

*Yame!*

Dabei jeden Technikblock jeweils:

1 x locker, sauber/kontrolliert, Zeit lassen

1 x bewusst ein-/ausatmen, sowie an-/entspannen – *Kime*, „*Kompression*“!

1 x maximal schnell und stark – *Ippon!!*

## 4. Kata

---

Aus Hk (Ausgangsstellung) mit jeweils Wechselschritt auf der Stelle ohne deine Position im Raum zu verändern:

- 3 x Taikyoku Shodan
- 3 x Heian Shodan — *Oberstufe Ura!*
- 3 x deine Prüfungskata oder Kata deiner Wahl

Jede Kata 3 x wiederholen, dabei jeweils:

1 x locker, sauber/kontrolliert, Zeit lassen

1 x bewusst ein-/ausatmen, sowie an-/entspannen – *Kime*, „*Kompression*“!

1 x maximal schnell und stark – *Ippon!!*

Bleibe fokussiert und probiere es aus. Experimentiere, welches Bein wann umgesetzt werden muss, übe im korrekten Rhythmus zu bleiben, langsam/schnell ... mit ein wenig Geduld ist es nicht schwer! — *Mehr dazu später, gemeinsam im Livestream...*

## 5. Kumite

---

Schattenkarate! Starte langsam oder in Zeitlupe, mache jedes Szenario einzeln mit Pause. Stelle dir dein Gegenüber oder eine Angriffssituation bildlich vor. Später kannst du alle Szenarien in einem Fluß hintereinander ohne Zwischenpause aneinanderreihen... werde kreativ, probiere aus, es soll Spaß machen!

Aus Hk jeweils rechts/links Schritt zurück und abwehren mit:

- zurück (gleiten!) in Zk mit Age Uke nach 45° rechts/links hinten → unmittelbar kontern mit Gayku Zuki
- zurück (herausdrehen!) in Zk mit Soto Uke nach 45° rechts/links hinten → unmittelbar kontern mit Gayku Zuki
- zurück (gleiten!) Zk mit Gedan Barai nach 45° rechts/links hinten → unmittelbar kontern mit Gayku Zuki
- 

Nach jedem Abwehr-Szenario ruhig zurückkehren in Hk. — *Yame!*

Jede Sequenz 3 x wiederholen, dabei jeweils:

1 x locker, sauber/kontrolliert, Zeit lassen

1 x maximal schnell und stark – *Ippon!!*

1 x komplett im Fluss, ohne Zwischenstopp alles unmittelbar hintereinander ausführen

## 6. Abschluss, Meditation

---

- Alle Muskeln auslockern/ausschütteln und leichtes Ausdehnen.
- Abgrüßen. — *wie im regulären Training, s. Angrüßen.*

Versuche einige Zeit in Meditation zu verharren, min. 3 x entspannt ein/ausatmen, den Geist beruhigen, die Gedanken loslassen, ...

*Oss! Du hast es geschafft!*

*In diesem Sinne: lasst uns die Infektionskette durchbrechen, verantwortungsvoll handeln und so die aktuellen Herausforderungen gemeinschaftlich meistern. — Stay fit!*