



# 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 · E-Mail: info@ochi-hennef.de

Internet: <https://ochi-hennef.de>

## 2. Stay-Fit-Routine

Trainingsplan für das individuelle Heimtraining. — *Auf geht's!*

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 und unbedingt sauber ausführen!* 😊
- 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 (min. 1 Min. Fußsohlen im Wechsel absetzen/anheben, über den Ballen rollen/federn), dabei leichte Fausstöße rechts/links, halb ausgeführt (Tate Zuki)
- 5 x links/rechts im Wechsel Ausfallschritt zur Seite (Bein 45° nach links/rechts hinten in Zk, tief, Ferse anheben, dabei gegenläufige Hand zum Boden bringen
- ...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! Never give up!* 😊

### 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

---

„Training, Training, Training, ... dann besser werden.“ – Hideo Ochi

#### 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!* 😊

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 Bara
- 10 x Mae Geri — *Arme rechts/links Gedan ausgestreckt, Fäuste geschlossen*

#### Erweiterung Variante 1

Die obigen Technikblöcke 10 x in fließender Abfolge aneinandergereiht ausführen. Jeweils links/rechts:

- Oi Zuki → Age Uke → Soto Uke → Uchi Uke → Gedan Barai ... → Sanbon Zuki → Age Uke ... → usw.

Oberstufe: An jede Einzeltechnik 2x wechselseitig freien Konter/Folgetechnik anhängen, d.h. drei Techniken je Zählzeit/Technikblock. Z.B.: Age Uke → Mae Empi → Oi Zuki ... oder Uchi Uke → Kizami Zuki → Oi Zuki ... etc. — *Zusätzlich: Geschwindigkeit und Rhythmus verändern, etc. Sei kreativ! Es gibt unendliche Möglichkeiten!*

#### Erweiterung Variante 2

In Ausgangsstellung rechte Faust vorne. Den Technikblock 10x in fließender Abfolge aneinandergereiht wechselseitig ausführen:

- Oi Zuki Chudan gerade nach vorne → Gyaku Zuki Chudan 45° nach links → Gyaku Zuki Chudan 45° nach rechts → *unmittelbar gefolgt von...*
- Oi Zuki Chudan gerade nach vorne → Gyaku Zuki Chudan 45° nach rechts → Gyaku Zuki Chudan 45° nach links → usw.

*Versuche den Blick jeweils in die Richtung der Technik zu wenden ;)!*

*Oberstufe links/rechts Kizami Zuki einbauen und Gewichtsverlagerung rechtes/linkes Bein, sowie Rumpf-/Hüftarbeit erforschen!* 😊

## Schrittübung

Aus Hk wahlweise rechtes/linkes Bein zurück in Kk mit links/rechts Shuto Uke als Ausgangsstellung. Dann jeden Technikblock jeweils rechts/links ausführen:

- vor in Kk mit Shuto Uke → zurück in Kk mit Shuto Uke  
— Beinwechsel in Kk mit Shuto Uke (Vorderbein zieht zurück!) → Wiederholen mit anderer Seite (links vor in Kk ... usw.)
- vor in Kk mit Shuto Uke → zurück in Kk mit Shuto Uke → Vorderbein umsetzen in Zk mit Osaе-Uke/Tate-Nukite (Pressblock/Fingerspitzenstoß) — Beinwechsel in Kk mit Shuto Uke → Wiederholen mit anderer Seite ...
- vor in Kk mit Shuto Uke → zurück in Kk mit Shuto Uke → Vorderbein Kizami Mae Geri → absetzen in Zk mit Tate-Nukite (gegenläufige Faust in Hikite!) — Beinwechsel in Kk mit Shuto Uke → 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!!

### Erweiterung Variante 1

Alle obigen Technikblöcke in fließender Abfolge aneinandergereiht ausführen. Also jeweils links/rechts:

- vor in Kk mit Shuto Uke → zurück in Kk mit Shuto Uke → vor in Kk mit Shuto Uke → zurück in Kk mit Shuto Uke → Vorderbein umsetzen in Zk mit Osaе-Uke/Tate-Nukite → vor in Kk mit Shuto Uke → zurück in Kk mit Shuto Uke → Vorderbein Kizami Mae Geri → absetzen in Zk mit Tate-Nukite — Beinwechsel in Kk mit Shuto Uke → Wiederholen mit anderer Seite ... usw.

### Erweiterung Variante 2 — NUR OBERSTUFE!

Aus Ausgangsstellung Hk jeweils rechts/links:

- **1.** zurück in Kk mit Shuto Uke → **2.** vor in Kk mit Shuto Uke → Vorderbein umsetzen in Zk mit Osaе-Uke/Tate-Nukite → **3.** zurück in Kk mit Shuto Uke → Vorderbein Kizami Mae Geri + absetzen in Zk mit Tate-Nukite → **4.** VOR in Kk mit Shuto Uke → zurück in Kk mit Shuto Uke → vor „über den Rücken“ drehen in Kk mit Shuto Uke + Vorderbein Mae Geri + Hinterbein Mae Geri + absetzen in Zk mit Tate-Nukite → **5.** ZURÜCK in Kk mit Shuto Uke → vor in Kk mit Shuto Uke → zurück „über den Bauch“ drehen in Kk mit Shuto Uke + Vorderbein Kizami Mawashi Geri + Gyaku Zuki — Wiederholen aus gegenläufiger Auslage ... → 1. Beinwechsel (*zurückziehen!*) in Kk mit Shuto Uke → usw.

Dabei gesamten Technikblock (beide Seiten!) jeweils:

1 x locker, sauber/kontrolliert, Zeit lassen

1 x maximal schnell und stark – Ippon!!

*Ochi Spezial-Technik! Oss! ☺*

## 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 traue dich zu experimentieren, welches Bein wann nach vorne/hinten umgesetzt werden muss, übe im korrekten Rhythmus zu bleiben, langsam/schnell ... mit ein wenig Geduld ist es nicht schwer! — Mehr dazu 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!*

### Vorübung

Diese Übung mit Oi Zuki Chudan und Mae Geri wiederholen. Besonderheit: vor dem Mae Geri Chudan Kamae (= *Bereitschaftshaltung, fäuste leicht versetzt vor dem Oberkörper*) einnehmen.

- Angrüßen mit „Oss!“ in Musubi-Dachi → „Yoi!“ in Hk umsetzen → rechts zurück in ZK mit Gedan Barai → vor in Oi Zuki Jodan → „Yame!“ Vorderbein zurück in Hk

*Bitte ab und an unbedingt auch bewusst die korrekte Etikette üben. Angrüßen mit geschlossenne Fersen, Handflächen/Arme am Rumpf seitlich angelegt. Rücken/Nacken gerade! Zanshin, d.h. maximale Wachsamkeit und Kampfbereitschaft herstellen!*

*Ohne die entsprechende Geisteshaltung ist kein selbstloser (und irgendwann freier) Kampf möglich, sowie die Verletzungsgefahr zu hoch.*

## Verteidigung und Konter

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

## 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 weiterhin verantwortungsvoll handeln und so die aktuellen Herausforderungen gemeinschaftlich meistern. — Stay fit!*