

Was beim Karatetraining zu beachten ist:

1. Vor dem Training

- Fuß- und Fingernägel müssen immer kurz geschnitten sein (damit Ihr euren Partner nicht verletzt und die Faust richtig schließen könnt)
- Sauberkeit
- Keinen Schmuck tragen (Uhren, Ketten, Ohrringe, Halsbänder)
- pünktlich sein

2. Während des Trainings

- nicht quatschen (dies stört die anderen und Ihr bekommt nichts mit)
- Konzentration
- „Ich schaffe das nicht“ wird aus dem Wortschatz gestrichen. Wenn ihr Probleme habt fragt einfach nach. Je öfter wir etwas üben, desto besser werden wir!
Also: **Mitmachen und versuchen!**
- Durchhalten (auch wenn euch die Beine schmerzen, nicht aufgeben – nur so kann man besser werden)
- Merkt euch die Übungen und Namen der Techniken. Ihr braucht sie für später

3. Häufig vorkommende Fehler

- Die Faust ist nicht richtig geschlossen
- Es wird während der Übungen nach unten gesehen
- Arme und Beine nicht durchdrücken
 - i. Bei Schlägen und Tritten könntet ihr euch selbst verletzen!
 - ii. Knie könnten leicht gebrochen werden!

Und zum Schluss:

Das Konditionstraining ist regulärer Bestandteil des Trainings. Es soll fit halten sowie Kraft und Kondition verbessern, sodass man beim Training oder in einem Kampf nicht gezwungen ist aufzugeben, weil einem „die Puste wegbleibt“. Jeder Karateka muss eine gute Kondition besitzen!

Zudem hilft das Konditionstraining den Willen zu stärken.

Um erfolgreich zu sein muss der Karateka auch dann weitermachen können, wenn sein Körper schmerzt.

Deswegen gebt euch mühe und macht die Übungen richtig damit ihr besser werdet!

Ansonsten wollen wir zwar hart trainieren aber auch Spaß beim Training haben ☺