

Hallo Liebe Karatefreunde,

was macht man wenn alle Sportstätten gesperrt sind. Mir viel es anfangs schon etwas schwer zu Hause regelmäßig etwas zu machen.

Inzwischen habe ich einen gewissen Rhythmus gefunden.

Jeden Tag mache ich zu einer festen Zeit 15 Minuten gemeinsam mit meiner Frau gymnastische Übungen. Es ist - glaube ich - wichtig, feste Zeiten einzuplanen.

Dafür habe ich einfache Übungen zusammengestellt, die ich teilweise während und nach meiner Reha gebraucht habe und Übungen die wir beim Erwachsenentraining in der Aufwärmphase machen.

Dabei kommen solche Übungen vor, mit denen Klaus und Claudia uns immer ein bisschen quälen oder Christoph den Hüfteinsatz in Erinnerung bringt.

Zusätzlich nutze ich die Zeit, in der Training wäre, für ein paar Techniken in einer an unsere Wohnung angepassten Weise. Mal einige Grundtechniken, mal eine Kata oder einzelne Passagen aus einer Kata mit mäßigem Tempo.

Die Erinnerung auffrischen und die Beweglichkeit erhalten. Der Kreislauf kommt dabei etwas zu kurz, aber für eine gewisse Zeit reicht das. Auch das liegt eher bei 15 als 30 Minuten.

Ich würde mich freuen, den einen oder anderen zum Nachmachen animiert zu haben.

Viele Anregungen sind auch auf der Homepage des TV Jahn zu finden.

Wenn Ihr Ideen habt, dann lasst es uns wissen. Schreibt mir einfach eine Mail.

Bleibt alle gesund und fit und lasst mal von Euch hören.

Liebe Grüße

Frank Beeking