

## 10\_Minuten\_kata\_Training

---

### *Struktur der Trainingseinheit:*

---

3 Minuten Aufwärmen

6 Minuten Katasequenzen (3 x 2 Minuten)

1 Minuten Abkühlen

---

### *Anleitung*

---

- Suche dir eine Kata aus, die du trainieren möchtest. Eine, die du weitgehend beherrschst!
- Wähle daraus drei Sequenzen mit 5-10 Einzeltechniken. Eine vom Anfang, eine aus der Mitte, eine vom Schluß der Kata.
- Jede dieser drei Sequenzen trainierst du je 2 Minuten lang.
- In der ersten Minute trainierst du sie langsam und achtest auf die korrekte Ausführung der Technik.
- In der zweiten Minute trainierst du sie schnell und achtest auf Schnelligkeit (locker) und Abschluß mit Kraft (kime)
- Das machst du mit jeder der drei Sequenzen.

---

### *Glossar zum besseren Verständnis des Videos*

---

Achte bei der Ausführung auf die Art, wie Jesse es im Video macht. Z.B. wo beginnt seine Bewegung? Wann ist er Locker? Wann spannt er den Körper an?

<b>Englisch</b>	<b>Deutsch</b>
Workout	Training
Sequence(s)	Sequenz(en)
Arm Circles	Armkreisen
Shoulder circles	Schulterkreisen
Arm Swings	Armschwingen
Forearm Rotation	Unterarmdrehungen
Throw Your Arms	Arme schmeißen (schleudern)
Right	Rechts
Left	Links
Narrow Hip Circles	Enges Hüftkreisen
Wide Hip Circles	Großes Hüftkreisen
Knee Circles	Kniee kreisen
Low Mae Geri	Gedan Mae Geri
Squat Mae Geri	Mae Geri mit Kniebeuge
Hip Opener	Hüfte öffnen
Shake your Body	Schüttel deinen Körper

Drop Your Body	Lass deinen Körper fallen
Drop Jumps	Fallsprung

<https://www.youtube.com/watch?v=GeZzJq-JueQ&feature=youtu.be>