

SANSENHO - '3.000 Schritte'

Termin:	Sa. 15. Okt. 2016 / 15:00 Uhr (Dauer: ca. 2,5 bis 3 Stunden)
Ort:	Karate-Dojo-Überlingen e.V. Langgasse 5 88662 Überlingen
Teilnahmeberechtigt:	Jede/r mit einer <u>Graduierung ab 6. Kyu</u>
Information/Anmeldung:	http://ruh-karate.eu (Rubrik: Aktuelles & Termine“)
Teilnahmegebühr:	€ 5,- / Person
Teilnahmevoraussetzung:	Ausreichende technische Fähigkeit, sehr gute körperliche Fitness, großes geistiges Durchhaltevermögen
Trainer:	Dieter Ruh
Ausklang:	Gemütliches Beisammensein



Trainingsinhalt

1.000 Oi Zuki

1.000 Mae Geri (alternativ kann eine andere Fußtechnik gewählt werden inkl. Ashibarai und Hizageri „Kniestoß“)

1.000 Uraken (alternativ kann eine Abwehrtechnik gewählt werden)

- **Alle Techniken mit ganzem Schritt vorwärts**
- **Nach jeweils 40 Techniken kurze Pause**
- **In den kurzen Pausen Erklärungen, Verbesserungen, Tipps**
- **Nach 1.000 Techniken jeweils 5 Minuten Pause**

Trainingsetikette

Ziel ist eine individuelle besondere Erfahrung. Aus diesem Grunde sollen die Techniken nicht „heruntergerannt“, sondern mit höchster Konzentration, Dynamik und Kime geübt werden.

Während des Trainings gänzlich und in den Pausen Gespräche daher bitte auf ein Minimum reduzieren, damit die Konzentration nicht leidet.

Getränke in Plastikflaschen können ins Dojo mitgenommen werden.