

Liebe Fürther Karatefreunde,

leider sind wir aufgrund der Corona-Pandemie und behördlicher Vorgaben gezwungen, unseren Trainingsbetrieb in sämtlichen Sportstätten (sowohl Hallen als auch Außengelände) bis voraussichtlich Ende November 2020 auszusetzen.

Davon lassen wir uns aber auch dieses Mal nicht unterkriegen! Ab sofort bieten wir **montags, mittwochs und freitags** jeweils von **19 bis 20 Uhr** ein gemeinsames **Video-Onlinetraining** aus dem heimischen Wohnzimmer an.

Wir wollen Euch die Teilnahme so einfach und sicher machen wie möglich. Daher trainieren wir zukünftig über **Jitsi Meet**, eine vollständig verschlüsselte Videokonferenzlösung, die Ihr immer und überall verwenden könnt – ohne Registrierung. Geht einfach auf den folgenden Link <https://meet.jit.si/KarateTVFuerth1860> und die Videokonferenz startet in Eurem Browser. In der kommenden Woche haben wir folgende Einheiten geplant:

a) **Montag, den 02.11.2020 von 19 bis 20 Uhr**

- Trainingsinhalt: Aufwärmen, Karate Techniken, Kraft-, Koordinations- sowie Stabilitätsübungen
- Übungsleiter: Stephan
- Zielgruppe: Fortgeschrittene, Neugierige sind aber jederzeit willkommen
- Bekleidung: Karateanzug oder lockere Sportkleidung
- Räumliche Umgebung: 2 bis 3 qm freie Bodenfläche
- Nützliche Hilfsmittel: weiche Unterlage (z.B. eine Matte, ein großes Handtuch oder ein flauschiger Teppich)

b) **Mittwoch, den 04.11.2020 19 bis 20 Uhr**

- Trainingsinhalt: Karate Grundschultechniken und (leichte) Kombinationen, leichte Kraft- sowie Dehnungsübungen
- Übungsleiter: Kay & Tobi
- Zielgruppe: grundsätzlich jede Altersklasse und unabhängig von Karatekenntnissen
- Bekleidung: Karateanzug oder lockere Sportkleidung
- Räumliche Umgebung: 2 bis 3 qm freie Bodenfläche
- Nützliche Hilfsmittel:
 - **Ball** in der Größe eines Tennisballs / ein **Paar Socken** oder Packung Tempo-**Taschentücher – Hauptsache, es rutscht gut auf Eurem Fußboden**
 - weiche Unterlage

c) **Freitag, den 06.11.2020 19 bis 20 Uhr**

- Trainingsinhalt: leichtes Aufwärmen, Koordinations- sowie Stabilitätsübungen, Grundschultechniken / Technikkombinationen, leichte Kraft- sowie Dehnungsübungen
- Übungsleiter: Christin & Martin
- Zielgruppe: grundsätzlich jede Altersklasse und unabhängig von Karatekenntnissen
- Bekleidung: Karateanzug oder lockere Sportkleidung
- Räumliche Umgebung: 2 bis 3 qm freie Bodenfläche
- Nützliche Hilfsmittel: weiche Unterlage

Die Teilnahme an unseren Trainingseinheiten steht allen Interessierten offen – unabhängig von Alter und evtl. Gürtelfarbe. Je nach Gruppengröße und Zusammensetzung kann es aber natürlich passieren, dass vielleicht nicht für jeden Geschmack etwas dabei ist und nicht auf alle Bedürfnisse eingegangen werden kann. Schaut einfach mal rein und probiert es aus – wenn die jeweilige Trainingseinheit nichts für Euch ist, verschwindet Ihr einfach unerkannt aus der Gruppe.

Wenn Ihr es zu den angegebenen Trainingszeiten nicht rechtzeitig schafft oder früher weg müsst – kein Problem! Ihr könnt auch gerne später dazukommen oder früher aufhören. Hauptsache, Ihr seid irgendwann dabei. Nach Trainingsbeginn bitte **nur mit ausgeschalteter Kamera und Mikrofon** zuschalten – andernfalls wird es für die Übungsleiter etwas unübersichtlich und die Übertragungsgeschwindigkeit sinkt.

Wir freuen uns, wenn möglichst viele von Euch dieses unverbindliche Angebot ausprobieren – auch Eure Freunde und Familienmitglieder sind unabhängig von der Vereinszugehörigkeit herzlich willkommen!

Bleibt weiterhin gesund und munter!
Kay Böhme

Hinweise:

Dieser Dojo-Newsletter ist ein kostenfreier E-Mail-Dienst für Mitglieder und Freunde der Karateabteilung des TV Fürth 1860 e.V.. Wenn Sie den Dojo-Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie ihn jederzeit und ohne Angabe von Gründen abbestellen, indem Sie eine E-Mail an webmaster@karatefuertth.de senden.