

Liebe Fürther Karatefreunde,

auch in der nächsten Woche (23. bis 29. November 2020) geht es mit unserem Online-Training über **Jitsi Meet** (<https://meet.jit.si/KarateTVFuerth1860>) weiter – Abweichungen gegenüber der letzten Woche sind **grün gekennzeichnet**:

a) **Montag, den 23.11.2020 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 25.11.2020 19 bis 20 Uhr – sofern sich hierfür genug Teilnehmer finden: Verlängerung der Trainingszeit um 10 bis 15 Minuten für ZUSÄTZLICHE Kraft- und Dehnungsübungen**

- 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:
 - **einen Karategürtel**
 - weiche Unterlage

c) **Donnerstag, den 26.11.2020 von 18:00 bis 18:45 Uhr**

- Trainingsinhalt: Koordination, Geschicklichkeit, Technik, Kräftigung und kleine Spiele
- Übungsleiter: Valerie, Tobi und Christin
- Zielgruppe: **Kinder und Jugendliche**, unabhängig von Alter und evtl. Gürtelfarbe
 - damit die Übungsleiter noch besser auf Euch eingehen können, gebt beim Eintritt in den Online-Raum bitte neben Eurem Namen auch **Eure Gürtelfarbe** an
- Bekleidung: Karateanzug oder lockere Sportkleidung
- Räumliche Umgebung: 2 bis 3 qm freie Bodenfläche
- Nützliche Hilfsmittel:
 - **zwei Paar Socken**
 - weiche Unterlage

d) **Freitag, den 27.11.2020 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:
 - **zwei Paar Socken**
 - weiche Unterlage

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.