



Moderne Selbstverteidigung, Sport, Wettkampf, Fitness

IM BUSHIDO SCHÖNEBECK

..kommen, schauen, Probetraining und sich überzeugen..



Wochentrainingsplan

Für: Hanbo-Gruppe

von: bis: Ende Februar

Zeit:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen:							
Nachmittag:							
Abend	Schläge und Stöße mit dem Hanbo		Kata Training		Schläge und Stöße mit dem Hanbo		

Aufgaben:

- Grundschnitte und Stöße mit dem Hanbo
- Kata Training
- Cooper Lauf (Ausdauerlauf)
-

Ziele:

- Handhabung verbessern
- Koordination verbessern
- Kondition verbessern

Als Alternative für den Hanbo kann man auch einen kürzeren Stock verwenden.

Kata können auch bei schönem Wetter draußen trainiert werden.

Die Kata' s findet ihr im Internet