



Karateclub Samoerai Leuven vzw

karatetraining@home (4)

Opmerking : wanneer we spreken over 'partneroefeningen' : volg de richtlijnen ivm het Coronavirus en dit kan je dus enkel doen met je gezinsleden thuis.

Opwarming (25 min):

- a. Lichte looppas - 10 min.
 - Breng variatie door ook achteruit te lopen + zijwaartse bijtrekpas. Besteed aandacht aan een zo groot mogelijke beweging zijwaarts (krachtig uitduwen + lichaam volledig uitrekken).
 - Korte sprintjes van 10 meter. Herhaal dit 3x.
- b. Jumping jacks (armen + benen gespreid, sluiten, gespreid). Hierna jumping jacks + kamai links, jumping jacks + kamai rechts.
Knieën hoog, tempo versnelling, maximaal versnellen 20 sec.
Rechtstaan, pomp-houding, knieën buigen + recht. Je kan dit nog zwaarder maken door na het rechtstaan een sprong opwaarts te maken.
- c. Kracht + evenwicht - 5 min.
 - Squads (beenspieren): squad 1 min volhouden. Aandacht voor rechte rug terwijl je diep naar de grond gaat. Hierna squad, half recht komen, terug dieper, terug half recht en recht. Herhaal dit 3x.
 - Sprongkracht + stabiliteit: op één been staan + sprong omhoog en stabiel landen. Herhaal dit 10x links, 10x rechts.
Hierna ga je huppelen op één been, hoog springen + stabiel landen om vervolgens terug te huppelen op één been. Extra aandacht voor stabiliteit bovenlichaam (rechte schouders) + evenwicht bij het landen (direct stabiel staan zonder tussenpassen).
- d. Lenigheid - 5 min.
 - dynamisch stretchen (twist lunge: zie volgende [link](#)).
 - statische stretchoefeningen:
 - Hiel tegen zitvlak + stevig aanhouden. Bovenbenen goed rekken.
 - Knie zijwaarts als mawashi geri + hoog houden.
 - Spagaat: probeer beide benen zo ver mogelijk te strekken.
 - Van hieruit horden zit + neus naar knie.
 - Vanuit horden zit rotatie naar andere knie. Torso indraaien.
 - Vrij stretchen 2 min

Kata: 30 min

Voor dit gedeelte kan je de nieuwsflash bekijken van Ludo waarbij je alle lagere kata's kan inoefenen via het fotoboek. Probeer de bewegingen van de kata's te onthouden en de technieken te kopiëren aan de hand van de foto's van Marie, die deze kata's met een enorm goede techniek uitvoert. Let op de details van je standen, rug, positie voeten, terugtrekarm, heup inzet en stabiliteit romp/bovenlichaam.

Je kan de kata 3x traag inoefenen, 3x snel op tel en 3x zonder tel. Oefen de moeilijke delen van de kata apart in. Verder kan je ook variatie erin brengen door in de kata bepaalde zaken te accentueren. Bijvoorbeeld de kata doen met focus op ademhaling, oftewel de kata uit te oefenen met focus op kime en snelheid.

Evenwicht kunnen we inoefenen door tijdens onze kata's de bilspieren en buikspieren op te spannen. Zo spannen we ons lichaam op om te vermijden dat ons bovenlichaam en onze benen bewegen tijdens onze verplaatsingen.

Je kan hier op verder bouwen door vanuit jioj een reeks **verplaatsingen** te doen in alle richtingen (voor, achter, links, rechts en schuin 45 graden). Dit zowel in zenkutsu dachi, shiko dachi als ma hanmi no neko ashi (voorste voet van de grond, achterste been naar buiten, gewicht achterste been). Extra aandacht besteden aan stabiliteit. Als dit vlot gaat, doe je de oefening snel + explosief.

Verder kunnen we de kata ook uitvoeren met **storende factor**. Hierbij gaat een partner je tijdens de kata aantikken / lichtjes duwen tijdens je verplaatsingen of terwijl je stilstaat (in eender welke stand). Het is de bedoeling dat je hierdoor niet beweegt. Kies bij voorkeur de schouder, heup of knie om lichtjes aan te tikken.

Tenslotte kan je ook de kata's eens uitvoeren met **overdreven diepe standen**. Indien je dit traag doet, train je hierbij je beenspieren en je evenwicht. Probeer niet met je bovenlichaam te bewegen tijdens de verplaatsing. Hou vooral de standen zeer laag om krachthouding te trainen. Gevorderden kunnen dit snel doen en zo hun explosiviteit bijshaven. Doe dit enkel snel wanneer je voldoende kracht en evenwicht hebt getraind.

Kumite 30 min:

Gyaku tsuki:

Ter plaatse rustig achterste arm stoten terwijl je je lichaam volledig rekt 10x links, 10 rechts. Aandacht vestigen op mooie rechte rug + amplitude. Probeer je achterste knie naar de grond te brengen + je heup volledig in te zetten. Train in met enige vorm van overdrijving om de heup en de schouder goed te rekken.

Hierna vanuit beweging 10x links, 10x rechts.

Sprongkracht: squad + vanuit diepe stand explosief rechtekomen + uitduwen in zenkutsu dachi met heup inzet. Aandacht op correcte techniek, krachtig + snel uitduwen en rechte rug. Deze sprongkracht kunnen we verder inoefenen door voor weerstand te zorgen. We vragen aan een partner om een gordel of touw rond het middel te binden en tegen te houden, terwijl we de gyaku tsuki inzetten.

Om af te sluiten gaan we deze oefening doen met verplaatsing links + rechts vanuit kamai. We bewegen in kamai, schuiven 20 cm op naar links / rechts (blijven in kamai!). Van zodra onze beweging opzij ok is, directe stoot achterste vuist. Let op evenwicht en afstand (loodrecht opzij + ver naar voor). 10x links, 10x rechts.

Uithouding: op 30 sec zoveel mogelijk gyaku tsuki's geven op stootkussen / partner. Mooi inschuiven, stoten, uitschuiven, wisselen van dekking, inschuiven, stoten en terug uitschuiven.

Gyaku tsuki als counter:

Vanuit kamai stilstand + rustig eerst achteruit verplaatsen + hierna onmiddellijk achterste vuist. Langzaam 10 links, 10 x rechts. Let vooral op afstand + ver reiken. Zelfde oefening maar nu snel.

Vanuit kamai stilstand + rustig uitdraaien 45 ° achterste been naar opzij + hierna onmiddellijk voorste vuist. Langzaam 10x links, 10x rechts. Aandacht op stabiele heup, juiste afstand. Zelfde oefening maar nu snel. Aandacht op stabiliteit heup, juiste afstand + evenwicht bij snel uitdraaien.

Partner stapt naar je toe terwijl jij in kamai staat. Van zodra afstand dicht genoeg is, verre counter zodat je partner in de buik raakt. Timing is essentieel om niet te snel + te traag de counter in te zetten. Stem dit goed op elkaar af, leer door met de afstand te spelen.

Reactiesnelheid: partner staat voor je. Hij/zij strekt linkerarm, hierbij counter je rechterarm. Hij/zij strekt rechterarm, hierbij counter je linkerarm.

Uithouding: op 30 seconden zo veel mogelijk counteren met gyaku tsuki nadat partner de reactie uitlokt (aanval inzetten, arm strekken, schijnbeweging laten zien, telt, signaal geeft ,...).

Extra: deze voorgaande oefeningen kan je verder uitbreiden door na de gyaku tsuki onmiddellijk je voorste been te heffen om zo een jodan mawashi te scoren. Hierbij let je op het tegelijkertijd terugtrekken van de heup met het optrekken van de knie om de trap in te zetten. Aandacht verder op snelheid voorste been omhoog trekken (snel de knie optrekken). Doe dit zowel staand als uit verplaatsing telkens 10x links, 10x rechts.

Indien we terugkoppelen naar vorige les, werken we op de combinaties tobikomi tsuki (voorste hand) + gyaku tsuki + mawashi geri. Dit zowel in aanval als verdediging.

Laat je creativiteit de vrije loop en train zowel individueel als met partner.

Enkele typische combinaties zijn de volgende:

- Tobikomi + gyaku
- Tobikomi + gyaku + mawashi voorste been
- Gyaku + mawashi voorste been
- Mawashi + gyaku
- Gyaku + tobikomi
- Gyaku als counter + tobikomi
- Tobikomi counter + gyaku

Gevorderden: probeer deze combinaties vanuit verplaatsing 45 graden.