Budocenter Steinen-Maulburg-Wiesental

Mitglied im Karate Fachverband - Kampfkunst Kollegium Deutschland KKD
Landesfachverband IKKAIDO Baden-Württemberg e.V. LIBW
Fudokan Karate Akademie Deutschland FKAD

Karl-Hans König
St.-Andreas Strasse 31
79189 Bad Krozingen
Tel.: 07633 939369

Karate Training Online startet morgen 04.05.2020

Liebe Mitglieder, liebe Kids, liebe Eltern 03.05.2020

Nach sieben Wochen der Quarantäne reicht es so langsam! Wir alle freuen uns schon auf Normalität und gewohnten Alltag. Und auf unser geliebtes Karate Training.

Ich persönlich gehe davon aus, dass es im Monat Mai wieder im Dojo weiter gehen könnte. Eventuell aber auch erst nach den Pfingstferien ab 15. Juni.

Wie dem auch sei, wir starten morgen **ab Montag, den 04. Mai** mit einem Online Training über "Zoom". Du hast also wieder die Möglichkeit, bei mir persönlich - aber eben online - laut Trainingsplan zu trainieren. Details und Aktuelles findest du auch immer unter:

https://www.shotokan-karate-dojo.com/unsere-angebote/virtuelles-online-dojo/

Wie läuft das Training morgen ab?

1. Lade dir die **Zoom App** auf dein **Handy oder Tablett** und starte die App
Gehe auf den blauen Button "Teilnehmen"

oder

1. Gehe beim **PC oder Laptop** auf **www.zoom.us** oben in der Mitte findest du "Einem Meeting beitreten" und klicke drauf

2. Gebe im Fenster die	**Meeting-ID:**	**988 9906 6344**	ein
Dann gebe das	**Passwort:**	**075118**	ein

(Beides am besten auf einem Zettel notieren, bei Fragen Tel. 07633 939369).

Einige Minuten vorher einloggen. Dann befindest du dich im Zoom Online Dojo.

3. Aktiviere nun Audio und Video unten in der Leiste und los geht's.

Der Zugang mit ID oder Passwort sind **exklusiv** nur für unsere Mitglieder bestimmt, die den Mitgliedsbeitrag bezahlt haben (Siehe letztes Mail). Bitte diesen nicht an Nichtmitglieder weitergeben oder veröffentlichen.

Karl-Hans König
St.-Andreas Strasse 31
79189 Bad Krozingen
Tel.: 07633 939369

Und wie zuhause trainieren?

Das persönliche Zoom Karate Training zuhause im Karate Gy durchführen, Platz dafür schaffen, du brauchst ca. 2 x 2 Meter oder weniger, ob in der Wohnung, in deinem Zimmer oder im Garten.

Wenn ihr Feedback wollt, um euch zu überprüfen oder zu korrigieren, könnt ihr in Zoom am Ende der Session die Hand heben und direkt Fragen stellen oder macht einfach ein Video von euch und schickt es mir. Bitte nichts einfach auf Facebook o.ä. posten.

Wir beginnen das Zoom Training wie im Dojo. Zu Beginn und am Ende des Trainings aus Yoi in Mutsubi Dachi, dann Abknien in Seisa, Augen schließen, Bauchnabel vor, gerade sitzen, ca. 30 bis 60 Sekunden in Moksu verharren, verbeugen, aufstehen, in Yoi.

Ein Zoom Training ist immer zu festen Zeiten und mindestens 55 Minuten lang. Es besteht immer die Möglichkeit, vorher miteinander zu chatten.

Trage deine Zoom Trainingszeiten in die Corona Trainingskarte ein (findest du hier)
https://www.shotokan-karate-dojo.com/unsere-angebote/virtuelles-online-dojo/
und auch die Katas, die du wie oft geübt hast. Nicht schummeln!

Der/Die Fleißigste erhält einen Riesenpokal, wenn das Training wieder los geht.

Lasst uns gemeinsam diese Zeit durchstehen.

Starte auch du mit im Online-Training.

Und bleibe gesund!

Mit sportlichen Grüßen

Sensei Karl-Hans König

Budocenter Steinen-Maulburg-Wiesental
Fudokan Karate Dojo Tunsel
Kickbox Team Steinen
Samurai Kids Dojo

Karl-Hans König |St. Andreas Strasse 31 | 79189 Bad Krozingen-Tunsel
Telefon 07633 939369
Mobile 01575 3060106

www.budocenter.info | www.karate-tunsel.de
www.kickbox-team-steinen.de |www.samuraikid.de