

**Ich hoffe, auch ihr könnt rund um Weihnachten innehalten, Kraft tanken und sich auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Für das neue Jahr 2021 hoffen wir alle, das es wieder bergauf geht. Ich wünsche Euch und Euren Familien ein frohes Weihnachtsfest, ein gesundes neues Jahr und freue mich auf ein baldiges Wiedersehen !
Vielen Dank für Eure Treue !**

Hier ist ein kleines Weihnachtstraining. Das Ganze nach eigenem Ermessen - ganz Easy.
Mit Musik trainieren ist auch super.

Nach jeder Übung 20-30sec. Pause

1. Auf der Stelle laufen
2. Fersen abwechselnd zum PO
3. Knie abwechselnd hoch
4. Hampelmann
5. Knie hoch und darunter klatschen
6. Hüfte drehen
7. Situps (Bauchmuskel gerade)
8. Situps links/rechts (Bauchmuskel schräge)

Techniktraining :

Alles aus dem Kiba Dachi
jede Technik 30mal

- 1) „Oi Zuki“ gerader Fauststoß, anderer Arm zur Hüfte
- 2) „Age Uke“ Arm nach oben zur Abwehr, anderer Arm zur Hüfte.
- 3) Soto Uke vor dem Bauch Arm zur Abwehr, anderer Arm zur Hüfte.
- 4) Gedan Barai Arm zur Abwehr nach unten, anderer Arm zur Hüfte.

Bleibt fit und munter
LG Harry