

Karate 50+ Aufbautraining 2

Genießen Sie es, während der Übungen nach Südamerika zu reisen. Alle Videos sind in Peru und auf den Galapagos-Inseln entstanden. Beim Üben werden Sie wunderschöne Orte sehen, die es Ihnen leicht machen, immer wieder zu Zeit für sich zu finden.

Berndt Philipp hat in den **Fotos** und **Videos** diese wunderbare Atmosphäre eingefangen. Vielen Dank!

Aufwärmen

Beginnen Sie mit den Aufwärmübungen.

Diese Sequenz wurde im Colca-Canyon aufgenommen.

Dieser Canyon ist neben dem Grand Canyon in den USA der tiefste Canyon der Welt. Man hört das Wasser in der Tiefe rauschen, sieht es aber nicht.

Der Canyon fällt steil nach unten, mitten in einer fruchtbaren Landschaft. Hier gleiten die Condore im Aufwind lautlos vorbei.

Das **Aufwärmen** ist vor jedem Training sehr wichtig. Mit den gezeigten Übungen bringen Sie nicht nur Ihren Körper auf „Betriebstemperatur“, sie trainieren auch das Gehirn und halten es so fit.

Die **Überkreuzbewegungen** und Koordinationsübungen verbinden die unterschiedlichen Gehirnteile miteinander und sie bleiben auch geistig frisch und beweglich.

Genießen Sie diesen außergewöhnlich **schönen und energiegeladenen Ort**, während Sie üben. Stellen Sie sich vor, Sie würden die Atmosphäre dieses Ortes in sich aufnehmen.



Blocks und Beinpositionen



Für die weiteren Übungen gehen wir nach Galapagos. Alle Inseln sind Naturschutzgebiet und Heimat von einzigartigen Tiergattungen. Auf einer Insel mit strahlend weißem Sand, blauem Wasser und vielen Seelöwen werden Sie die Übungen des Grundkurses vertiefen und neu miteinander verbinden. Sie trainieren Ihre **Konzentrationsfähigkeit**, die **Beweglichkeit** wird sich verbessern, das **Gleichgewicht** gestärkt. Und all das, während Sie an einem der schönsten Orte der Welt trainieren. Genießen Sie das Rauschen des Meeres vor dieser wunderbaren Kulisse. Diese Zeit gehört nur Ihnen.

