

## **Karate 50+ Aufbautraining**

Genießen Sie es, während der Übungen nach Südamerika zu reisen. Fast alle Videos sind in Peru oder Galapagos entstanden. Beim Üben werden Sie wunderschöne Orte sehen, die es Ihnen leicht machen, immer wieder zu üben.

### ***Atemübungen***

Beginnen Sie mit den Atemübungen, um sich aufzuwärmen.

Diese Sequenz wurde am Titicaca-See aufgenommen. Genießen Sie den Blick über den See, während Sie üben.



### ***Age-Uke***

Danach vertiefen Sie die Technik Age-Uke und verbessern die Koordination von rechtem um linkem Arm.

## ***Oi-Zuki***

Weitere Übungen zu Oi-Zuki sind auf den Galapagos-Inseln aufgenommen. Der leuchtend rote Strand liegt in einem Naturschutzgebiet. Lassen Sie die Ruhe des Ortes auf sich wirken und üben Sie mit Blick auf das Meer.



## ***Gedan-Barai, Oi-Zuki, Zenkutsu-Dachi***

Verbessern Sie die Koordination und die Balance mit einer Koordinations-Übung zu Zuki, Gedan-Barai und Zenkutsu-Dachi.

Dieses Video ist in Machu Picchu entstanden und Sie haben einen wunderbaren Blick über die heilige Stadt der Inka.



## ***Mae-Geri***

Wir kommen zurück auf die Galapagos-Inseln, an einen strahlend weißen Strand mit unzähligen Seelöwen.

Hier üben Sie Mae-Geri und verbessern damit Ihre Balance und Körperhaltung. Lassen Sie den Blick über den weißen Strand und das Meer schweifen.



## ***Gedan-Barai, uchi-uke und Kiba-Dachi***

Wir bleiben auf Galapagos und reisen zu einer vulkanischen Insel. Beginnen Sie hier, die ersten Bewegungen von Junro-shodan zu erarbeiten. Stellen Sie sich vor, der warme Wind der Insel weht um Ihre Ohren. Es wird immer wärmer.....

