

Virtuelles Karate Training

Die Idee

Trotz der Kontaktbeschränkungen und dem Amateursportverbot wollen wir uns gemeinsam fit halten. Das virtuelle Training wird eher Fitness und Koordination fördern und nicht das technische Karate. Dennoch wird das Training einige Karateelemente beinhalten.

Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen kann jeder. Mitglieder unserer Abteilung, aber auch deren Geschwister, Mitbewohner, Eltern oder Kinder.

Was wird benötigt?

Ihr sollt sportliche Kleidung tragen. Freiwillig auch euren Gi. Ein Handtuch oder eine Isomatte für Übungen auf dem Boden ist empfehlenswert. Ein bisschen Platz solltet ihr schaffen (2 mal 2 Meter).

Organisatorisches

Das Training wird mittwochs um 20 Uhr via Zoom-Meeting stattfinden. Eine Einladung zum Meeting bekommt ihr via E-Mail. Dazu schreibt eine Mail mit eurem Namen an training-online@web.de. Bei weiteren Fragen oder Anregungen könnt ihr gerne an die E-Mail Adresse schreiben.

Hinweise zur Nutzung von Zoom

Ihr benötigt keine App, sondern könnt über den Link Zoom im Browser nutzen. Während des Trainings ist die Kamera durchgehend eingeschaltet. Das Mikrofon ist ausgeschaltet, außer man spricht. Fragen/Anmerkungen können gerne via Chat gestellt werden, um ein Stimmengewirr zu vermeiden. Das Training darf nicht aufgezeichnet und veröffentlicht werden.