

Online-Modul: Kraft generieren durch spiralförmige Bewegungen und biomechanische Effizienz

Programm

Samstag

14.00 – 15.00 Uhr	Vorstellung, Begrüßung, theoretische Einführung in das Thema
15.00 – 16.00 Uhr	Verschiedenen Übungen zu spiralförmigen Bewegungen und biomechanischer Effizienz aus unterschiedlichen Disziplinen (Sportsachen)
16.00 – 16.30 Uhr	kurze (Umzieh-) Pause und Möglichkeit sich in Breakout Sessions auszutauschen!
16.30 – 17.30 Uhr	Spiralförmige Bewegungen und biomechanische Effizienz im Karate – Handtechniken (Karate-Gi)
17.30 – 18.00 Uhr	kurze (Umzieh-) Pause und Möglichkeit sich in Breakout Sessions auszutauschen!
18.00 – 19.00 Uhr	Spiralförmige Bewegungen und biomechanische Effizienz im Karate – Fußtechniken (Karate-Gi)
19.00 – 19.30 Uhr	kurze (Umzieh-) Pause und Möglichkeit sich in Breakout Sessions auszutauschen!
19.30 – 20.00 Uhr	Abschlussrunde & bei Bedarf Zeit für Fragen

Lehreinheiten

14.00-20.00 Uhr = 8 UE

- **Kleidung: Sportsachen und Karate-Gi**
- **Bitte Kamera anschalten**
- **Während der praktischen Übungen werden alle Teilnehmer „stumm“ gestellt**
- **es werden ausreichend Break-Out-Räume in zoom eingerichtet**