

KARATEDO CHALLENGE



MONTAG

Fitness



Video-Lektion
Workout

TRAIN@HOME



DIENSTAG

Mentaltraining



Gehe die Katas deiner
letzten Prüfung im
Kopf 3x durch



MITTWOCH

LV-Training



Virtuelles Karate
mit Ewald Roth.
www.karatedo.at

20.1



DONNERSTAG

Karate / Stretching



U: Karate mit Iris
O: Video-Lektion
Dehnen

TRAIN@HOME



FREITAG

Fitness



Fitnessvideo mit
Julia

TRAIN@HOME



SAMSTAG

Frischluft



Gehe eine Runde
spazieren oder
laufen

O: Oberstufe
U: Unterstufe

CHALLENGE 1

WWW.KARATEDO.AT

KARATEDO CHALLENGE



MONTAG

Kata



Übe die Katas bis
Heian Sandan



DIENSTAG

Karate

26.1



Karate-Training
live via Zoom

TRAIN@HOME



MITTWOCH

Stretching



Video-Lektion:
Dehnen



DONNERSTAG

Stabilisation



Video-Lektion:
Fitness mit
Christoph



FREITAG

Rätsel



Löse das
Karate-Quiz



SAMSTAG

Fitness



Mache unseren
Fitness-Zirkel

*KARATE TIPP FÜR SONNTAG:
Ländervergleichskampf GER vs. AT - LIVE auf Youtube*

CHALLENGE 2

WWW.KARATEDO.AT

KARATEDO CHALLENGE



MONTAG

Karate Oberstufe

01.2



Karate-Training via
Zoom um 19:00

TRAIN@HOME



DIENSTAG

Theorie



Wirf einen Blick in
den Fragenkatalog
für Gürtelprüfungen



MITTWOCH

LV-Training

03.2



Kumite mit
Thomas Schell via
Zoom um 19:00



DONNERSTAG

Fitness



Video-Lektion:
Combat HIIT



FREITAG

Karate Unterstufe

05.2



Karate-Training via
Zoom um 18:30

TRAIN@HOME



SAMSTAG

Meditation



Video-Lektion:
Meditieren für
Anfänger

*GEWINNSPIEL - Foto von dir & dem Trainingsplan
machen und mit etwas Glück gewinnen*

CHALLENGE 3

WWW.KARATEDO.AT

KARATEDO CHALLENGE



MONTAG

Karate

08.2



Karate-Training via
Zoom um 18:30

TRAIN@HOME



DIENSTAG

Theorie



Theoriefragen für
deine nächste
Gürtelprüfung



MITTWOCH

Fitness



Video-Lektion:
Workout mit Iris



DONNERSTAG

Frischluft



Gehe eine Runde
spazieren oder
laufen



FREITAG

Stretching



Video-Lektion:
Dehnen mit
Christina



SAMSTAG

Karate



Karate-Training via
Zoom um 17:00

13.2

FINALE!

*Don't stop when you're tired.
Stop when you're done!*

CHALLENGE 4

WWW.KARATEDO.AT