



## Treningsprogram Helsepartiet høsten 2024

Programmet denne høsten er lagt opp med tanke på at dette er et nytt tilbud til en ny målgruppe. Det vil også si at programmet må både tilpasses med tanke på erfaringer underveis og samtidig hvilke behov og helsetilstand den enkelte utøver har. Tanken er individuell oppfølging av hver enkelt på treningene og samtidig en kjekk og sosial økt. Vi håper at utøverne har tid og lyst til kaffedrøs rundt bordet i gangen etter endt økt. Øktene vil være gjenkjennbare med noen faste ting på programmet hver gang, samt noen variasjoner i både oppvarming og hovedprogram.

### Eksempler på hvordan typiske treningsøkter kan se ut:

#### Økt 1:

1. **Oppvarming:** Oppstilling og oppstart seremoni
  2. Litt varmopp på stedet. Armer, ben og ledd
  3. rolig løp fra kortside til kortside bevegelse på armer samtidig (skyggeboksing)
  4. Lett tøying
  5. Drikkepause og oppstilling
- 
1. **Hoveddel**
  2. Trening slag, spark og blokkering (introduksjon karate kihon)
  3. Trene litt på stilling og bevegelse i stilling (balanse)
  4. En liten styrkeintervall mot sekker med innlagte styrkeøvelser
- 
1. **Avslutning:** Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan) med Kiai (pusteteknikk)
  2. Oppstilling (Fudo Dachi) Avslutning seremoni i Seiza

## Økt 2:

1. **Oppvarming:** Oppstilling og oppstart seremoni (Fudo Dach) og Seiza
2. Rolig jogg/gå i sirkel med innlagte øvelser ved kommando. Noe stopp underveis for enkelte øvelser. Eventuelt lett sparing med samme formål
3. Lett tøying.
4. Drikkepause og oppstilling Fudo Dach

### 1. Hoveddel:

2. Repetisjon kihon fra forrige økt
3. Stillinger (balanse)
4. Jobbe to og to med puter, mits.
5. Kata (fokus koordinering og balanse samt kraft)

### 1. Avslutning:

1. Lek. Kortlek eller annet
2. Oppstilling (Fudo Dach) Avslutning seremoni i Seiza

## Økt 3:

1. **Oppvarming:** Oppstilling og oppstart seremoni (Fudo Dach) og Seiza
2. Lek Blindebukk og førerhund, Stigespill
3. Lett tøying
4. Drikkepause og oppstilling

### 1. Hoveddel:

2. Kata
3. Kombinasjon for de første grader
4. Lett sparing eller styrketrening
5. Jobbe mot sekker (liten intervall)

### 1. Avslutning: Felleskataer (2-3 stykk).

2. Oppstilling, oppsummering og avslutning