

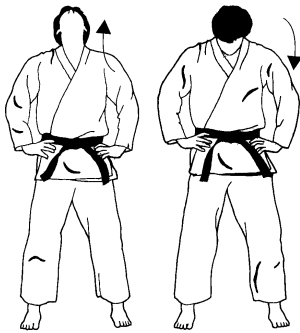
# Junbi undō 準備運動

## Vorbereitende Bewegungen, Gymnastik und Aufwärmübungen

*Junbi* heißt „vorbereiten“, und mit *junbi undō* bezeichnet man die allgemeine vorbereitende Gymnastik am Anfang eines Trainings. *Junbi undō* ist eine Pflichtübung für alle *karateka* und bezieht sich auf die Aufwärmung der Gelenke, Muskeln und Sehnen für die nachfolgende Belastung in der Übung der Techniken. *Junbi undō* soll möglichen Verletzungen vorbeugen. Diese Übung ist für alle gedacht. Damit darf kein Übender unter- oder überbelastet werden, deshalb sollte sie nicht länger als 15 Minuten dauern.

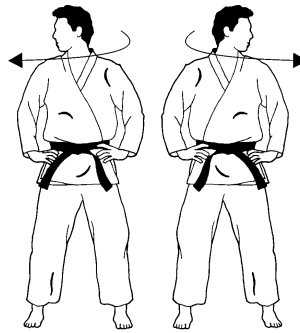
### 1. Kopf

nach oben und unten



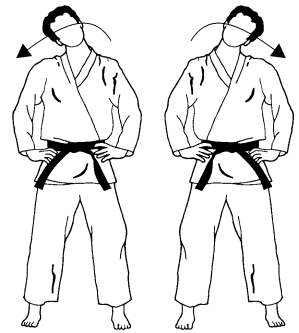
Bewege in der gezeigten Haltung deinen Kopf nach hinten und nach vorn. Wiederhole die Übung mehrmals.

nach links und rechts



Drehe nun den Kopf nach links und nach rechts. Drehe langsam und kontrolliere die Bewegung.

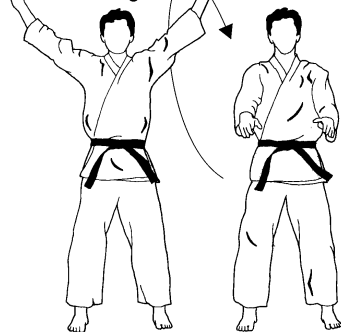
seitlich neigen



Neige den Kopf in rhythmischen Bewegungen nach links und rechts zur Seite. Wiederhole die Übung mehrmals.

### 2. Arme

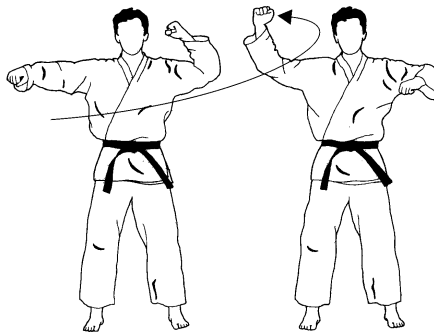
schwingen



Schwinge beide Arme mit dem Drehpunkt im Schultergelenk in großen Kreisen nach vorn. Wiederhole die Übung mit Rückwärtsschwüngen der Arme. Diese Übung ist auch nur mit einem Arm durchführbar.

### 3. Ellbogen

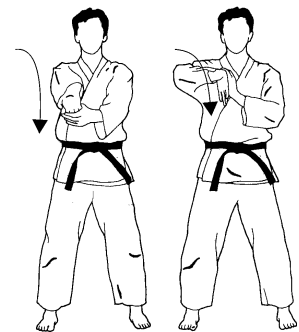
Unterarme drehen



Drehe die Unterarme in jeweils entgegengesetzten Kreisen mit dem Drehpunkt um den Ellbogen. Wechsle danach die Richtung. Wiederhole die Übung beliebig oft.

### 4. Finger und Handgelenke

dehnen



Greife die Finger der ausgestreckten Hand und dehne sie nach unten. Greife nun die Hand und dehne sie in gezeigter Weise im Handgelenk. Wiederhole beide Übungen mehrmals.