Black Club Plan 23 (~40kickbox)

I. **Karateregeln besprechen**

Heute: Knigge-Regeln. Wer kennt welche? Kniggeregeln betreffen den Umgang unter Menschen und sind gerade bei Geschäftsanlässen absolut einzuhalten

Beim Begrüßen gilt Ladies first? Also die Damen zuerst begrüßen? Nicht immer. Bei größeren Gruppen mit Frauen und Männern geht man der Reihe nach vor. Ist jedoch nur eine Frau in der Gruppe, grüßt man sie zuerst. Auch im beruflichen Alltag gilt nicht immer Ladies first. Hier sollten Sie zunächst den Chef grüßen. Treffen Sie ihn privat, in Begleitung einer Dame, grüßen Sie selbstverständlich sie zuerst.

Geschäftsessen: Jenes Besteck, das mit der rechten Hand benutzt wird – also Löffel, Messer –, befindet sich rechts vom Teller. Links vom Teller sind die Gabeln. Man beginnt bei der Verwendung des Bestecks von außen nach innen und nimmt für jeden Gang Gabel und Messer neu! Der Dessertlöffel bzw. das Dessertbesteck liegt über dem Teller.
Ein benutztes Besteck darf den Tisch nicht mehr berühren, und schon gar nicht wird es am Tellerrand abgestützt! Es bleibt also auf dem Teller.
Wird zu einer Speise ein Unterteller serviert, wird das Besteck nach Benutzung auf diesen Teller abgelegt. Und noch etwas: Suppen-, Tee- oder Kaffeelöffel niemals in der Tasse lassen.

Bevor Sie die Speisekarte in die Hand nehmen, legen Sie die Serviette auf den Schoß. Bei einem vorbestellten Menü, z. B. in einer größeren Runde, wird die Serviette erst dann auf den Schoß gelegt, wenn der erste Gang serviert wird.

Während des Essens gehören beide Hände auf den Tisch. Exakt heißt das: bis zum Handgelenk, aber keinesfalls bis zum Ellenbogen.

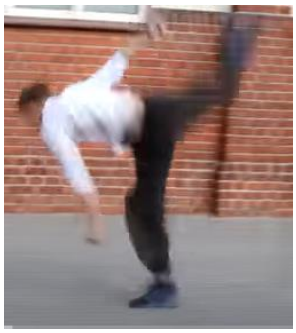
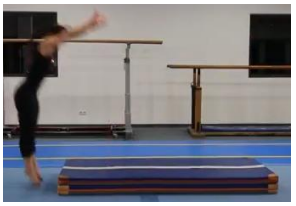
II. **Verteidigung**: Abwehr gegen Messer von der Seite wiederholen von letzter Woche (von beiden Seiten. Rückhand und normal)

III. **Warm-Up:: Linedrill**

1. Vorlaufen, vorn am Boden abklatschen, zurückrennen, nächster
2. Vorwärts shuffeln / gleiten, zurück rückwärts
3. Vorwärts shuffeln und jedes Mal Hüfte reindrehen, als würde man einen punch machen / gleiten, zurück rückwärts
4. Vorwärts shuffeln punch, Vorwärts shuffeln punch – rückwärts jab
5. Über ein Hindernis springen, shuffeln und punch bis zum Mattenende und zurückrennen
6. krabbeln
7. Knie hochziehen und nach vorn springen
8. Mit Sidekick reinrutschen / vorrutschen
9. Rückwärts fallen lassen, im Aufstehen Kick! mit dem unteren Bein nach vorn (eine Hand noch am Boden)

IV. Dehnen

V. Junior DAN Wissen Wiederholung letzte Woche: Butterflykick (sehenswert und schön erklärt:)
https://www.youtube.com/watch?v=4GIAqKnP-Sc



VI. Radwende Vorübung: Rad Radwende über eine Erhöhung