

Karate Unterrichtsplan für Zuhause KW 2



Mein Vorname: _____
Mein Nachname: _____
Mein Standort: _____

Auf dieser Seite findet Ihr die Videos zum mitmachen;
<https://www.dojoservice.com/home-doj/>

















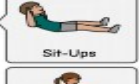











Oder, über den QR Code (halte deine Handy Kamera davor und die Seite erscheint die Seite

Diese Videos könnt Ihr immer machen unabhängig vom Plan
(bitte auch da ein kurzes Feedback für den Stempel)

Fitness/Gesundheit:

BUCHSTABENWORKOUT

A	 Hampelmann	J	 Radfahren	S	 Plank
B	 Anfersen	K	 Step-Ups	T	 Einbeinsprünge
C	 Kniebeuge	L	 Anfersen	U	 Wandsitz
D	 Trizeps-Dips	M	 Plank	V	 Liegestütze
E	 Kniehebelauf	N	 Kniebeuge	W	 Strecksprünge
F	 Einbeinstand	O	 Sit-Ups	X	 Trizeps-Dips
G	 Liegestütze	P	 Kniehebelauf	Y	 Radfahren
H	 Sit-Ups	Q	 Step-Ups	Z	 Wandsitz
I	 Strecksprünge	R	 Hampelmann		

Nimm die Buchstaben von A - I und mach jede Fitness-Übung 10 x

Sicherheit/Selbstschutz:

Selbstschutzregel: PERSÖNLICHES GRUNDWISSEN:

Warum haben wir den Sicherheitsteil im Unterricht?

- der Sicherheitsteil soll mich fit machen für den Alltag
- ich lerne vorsorglich Gefahren zu meiden
- die Regeln sollen helfen Fehler zu vermeiden
- die allermeisten Fremden sind nett und freundlich. Auch ich bin nett und freundlich, außer jemand verlangt, dass ich gelernte Regeln breche
- ich bin ein Kind, aber ich habe Rechte wie Erwachsene, welche akzeptiert werden müssen

Welche Sicherheitsgeschichte ist für Dich wichtig? An welche Geschichte erinnerst Du Dich?:

KONZENTRATION / ZWEIKAMPFÜBUNGEN

Hütchen:

- Faustrückschlag-Schlaghandstoß
- Kreiskick-Hakenkick h.B.
- Freikampf

- **Hauptaugenmerk:**
Schnelligkeit und Stellung nach der Technik
- bei den Beintechniken möglichst Oberkörper gerade lassen, nicht abkippen bei
- bei Kreiskick-Hakenkick lasse ich das Knie während beider Kicke oben

Kumite/Kämpfen:

Erklärung:

Faustrückenschlag

Schlaghandstoß

Kreiskick-Hakenkick

Uraken (vorderer Arm)

Gyaku-Zuki (hinterer Arm)

Maewashi-Geri (hinteres Bein)

Übe alle 3 Techniken mindesten 10 x

Setze die Techniken unterschiedlich zusammen

Technik/ 4erBlöcke

Mit diesen 3 Techniken bastel selber einen 4erBlock

Am besten ist es wenn du auf den Boden einen Kleber/Markierung machst. (Wichtig mit den Eltern absprechen)

Denke daran: einmal auf der linken Seite, einmal auf der rechten Seite
Zähle dazu immer bis 4 (Bei der Zahl 4 musst Du mit beiden bei Füßen auf dem Punkt stehen.



Denke bitte daran, für jeden gemachten Plan gibt es einen Stempel auf die Karte, dazu brauchen wir nur ein kurzes Feedback über whatsapp oder mail.

Bleibe Fleissig!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Wenn Deine Karte voll ist, schreibe ich Dich an und wir vereinbaren einen Termin für Deine nächste Gürtelprüfung

bis bald

Deine Karate-Lehrer
Christine und Thomas



