

# Karate Unterrichtsplan für Zuhause KW 51



Mein Vorname: \_\_\_\_\_  
Mein Nachname: \_\_\_\_\_  
Mein Standort: \_\_\_\_\_

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


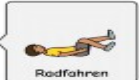


























Oder, über den QR Code (halte deine Handy Kamera davor und die Seite erscheint die Seite

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

## Fitness/Gesundheit:

### BUCHSTABENWORKOUT

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

Suche die  
Buchstaben von  
deinem Namen  
und mach jede  
Fitness-Übung 10 x

## Sicherheit/Selbstschutz:

Heute ist mal wieder Zimmer aufräumen dran.

Schau mal, ob Du Dinge die Du nicht mehr brauchst (zum Beispiel alte Spielsachen, Kleider die zu klein sind und so weiter) entsorgen kannst.  
Wichtig!!!!!! Bitte mit den Eltern abklären

hier kannst du aufschreiben, was Du gemacht hast:

---

---

---

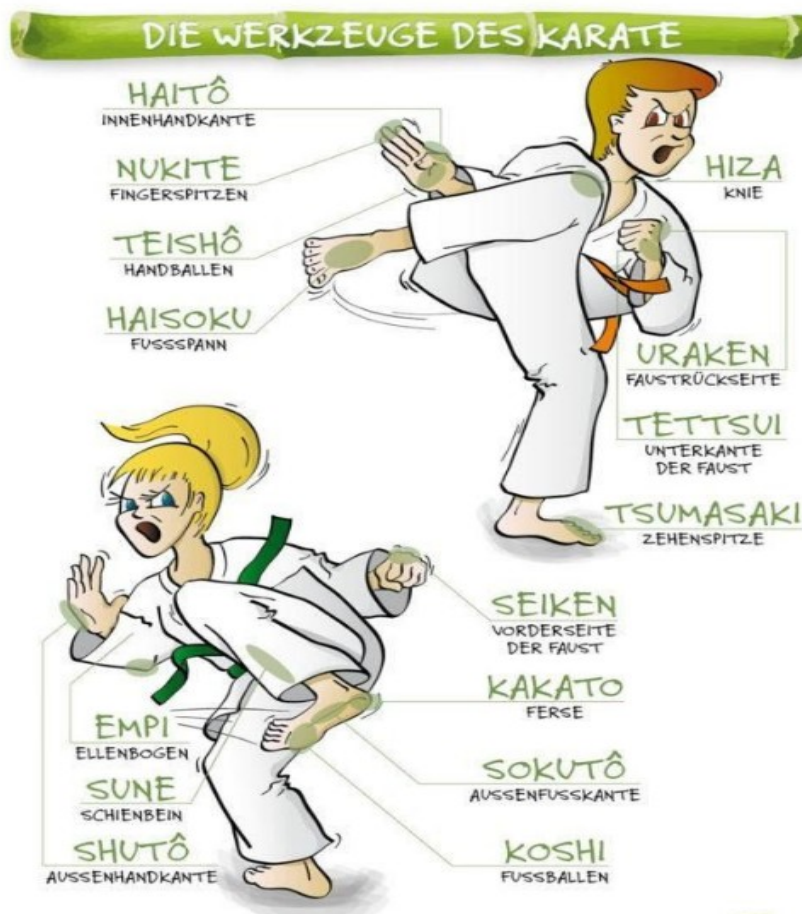
## Kumite/Kämpfen:

Stelle Dich vor einen Spiegel (Wenn du hast mit Hütchen, Luftballon oder mit was du sonst trainierst)

Kämpfe immer 30 Sekunden alle Karate-Techniken die du kannst

- achte auf deine Techniken
- achte auf deine Kontrolle
- achte auf deine Schnelligkeit

nach jedem Kampf eine kleine Pause  
wiederhole es 10x



Diese Techniken  
musst du nicht  
alle wissen!  
Aber  
lies/schau Sie  
Dir an und werde  
Dir bewusst, wo  
es an Deinem  
Körper ist









## Technik/ 4erBlöcke

Die Blöcke langsam durchgehen

Die Blöcke in jede Richtung einmal durchgehen

Die Blöcke mit viel Kraft/Atmung durchgehen

Die Blöcke mit Musik im Takt durchgehen

 – Kick nach vorn	 – Tiefblock	→ darauf achten, dass die Faust geschlossen und gerade ist. → beim Schlaghandstoß müsste man auf dem Fausrücken ein Gummibärchen stellen können.
 – Schritthandstoß	 – Schlaghandstoß	
 – Schlaghandstoß	 – Schritthandstoß	
 – Stand	 – Stand	

Plan erfolgreich gemacht?

Denke bitte daran, für jeden gemachten Plan gibt es einen Stempel auf die Karte!

Deine Fitness/Sicherheits/Kumite Streifen schicke ich Dir nach Hause  
Für die nächste Prüfung treffen wir uns.

**Bleibe Fleissig!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

bis bald

Deine Karate-Lehrer



# Christine und Thomas