

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).



Fitness/Gesundheit:

Seilspringen

übe vorwärts, übe auf einem Bein, übe rückwärts

Wie viele Umdrehungen schaffst du ohne Fehler am Stück?

Vorwärts: _____

rückwärts: _____

linkes Bein: _____

rechtes Bein: _____

rückwärts: _____

Video KW 51 „Workout“ vom QR Code

Sicherheit:

Selbstschutzregel: PERSÖNLICHES GRUNDWISSEN: Was sind schlechte Geheimnisse und was sind gute Geheimnisse.

Schlechte Geheimnisse machen schlechte Gefühle:

- ich darf meinen Eltern etwas Bestimmtes (z.B. Erpressung) nicht sagen, ansonsten wird mir gedroht
- wenn man Angst um eine Freundin hat (sie verrät Dir, dass sie von jemanden geschlagen wird, aber das geheim bleiben muss)
- mir widerfährt selbst so etwas

Gute Geheimnisse machen Freude oder schützen jemanden:

- ein Geburtstagsgeschenk/-überraschung für sich behalten

Selbstverteidigungs-Übung: Haare ziehen

→ schlechten Geheimnissen muss ein Ende gesetzt werden

→ die Kinder sollen ihren Eltern vertrauen und mit ihnen reden

→ schlechte Geheimnisse schützen den Täter und schaden dem Opfer (Betroffenen)

→ wichtig ist das fixieren der Angriffshand am Kopf. Dann kneife ich den Angreifer unter die Achsel

Kumite/Kämpfen:



Übung mit Eltern; Deine Mama/Papa hält den Gürtel und lässt ihn hin und her baumeln

Häng einen Luftballon auf und lass den Ballon hin und her baumeln

Versuche mit Karate Techniken den Gürtel/Ballon zu berühren.

Mit welchen Techniken hast du geübt? (mindesten 3)

Technik 1 : _____

Technik 2 : _____

Technik 3 : _____

Technik 4: _____

Video KW 51 „Samurai Kids Kumite“ vom QR Code

4erBlöcke/Technikteil:

 – 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	

Video KW 51 „Samurai-Kids 4er Blöcke vom QR Code

Plan erfolgreich gemacht?

Unterschrift: _____

bis bald

**Deine Karate-Lehrer
Christine und Thomas**

