

# Karate Unterrichtsplan für Zuhause

## KW 50



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

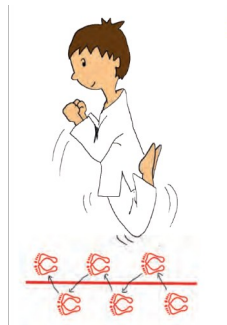
Auf dieser Seite findet Ihr die Videos zum mitmachen;  
<https://www.dojoservice.com/home-doj/>

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



### Fitness/Gesundheit:

lege deinen Karate-Gürtel auf den Boden und übe jede Einheit 10x



1. Bild: aus der offenen Fußstellung rechts und links nach vorne/hoch springen. Fußsohlen klatschen zusammen
2. Bild: Ferse an das Hinterteil, Hände in Kampfstellung
3. Bild: aus der offenen Fußstellung, nach vorne hoch hüpfen und 180 Grad drehen (schwierig!!)

**Video KW50 „Workout“ vom QR Code**

## Sicherheitsteil:

### Selbstschutzregel: STRASSENVERKEHR 2:

Du kommst an einer Unfallstelle vorbei und siehst, dass eine verletzte Person auf der Straße liegt. Was tust Du?

**Ich schaue, ob ein Erwachsener bereits Hilfe gibt, wenn ja, frage ich, ob ich weitere Hilfe holen soll. Wenn noch niemand dort ist, hol ich ganz schnell Hilfe (Passanten, nächstes Haus, Auto anhalten ⇐ aber vorsichtig!).**

**Ich leiste Hilfe, aber keine erste Hilfe, da ich dafür nicht ausgebildet bin. Ich darf keine bewusstlosen**

- ich helfe mit meinen Mitteln, in dem ich Hilfe organisiere
- wenn bereits Hilfe da ist, lass ich die Menschen dort schaffen und halte mich fern
- wenn es nicht sein muss, schaue ich mir den Unfall nicht genau an, damit ich keine schlechten Bilder habe

## Kumite/Kämpfen:

**Video KW50 „Samurai Kids Kumite“ vom QR Code**

## 4erBlöcke/Technikteil:

**Übe den Block 5 x langsam und 5 x schnell (mit Musik)**



– Kick nach vorn



– Hochblock



– Schlaghandstoß



– Stand

- auf das deutliche Austreten des Kicks achten (Schnappen)
- Fußstellung erläutern: Sprunggelenk gestreckt, Zehen nach oben gespreizt
- der Oberkörper bleibt während des Kicks ausreicht

**Video KW50 „Samurai-Kids 4er Blöcke vom QR Code**

Plan erfolgreich gemacht?

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**bis bald**

**Deine Karate-Lehrer  
Christine und Thomas**



