

Karate Unterrichtsplan für Zuhause

KW 3



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:



Plank: zähle laut bis 20
und halte die
Übung



Bauchaufzüge: 20 Stück



Kniesprung: 20 x im
wechsel

Schreibe die passende Zahl ins untere Feld

go ni shi ichi Shichi roku hachi ku san ju

Verbinde die passenden Techniken:

Kreiskick-Hakenkick
Schlaghandstoß
Faustrückenschlag

Uraken (vorderer Arm)
Gyaku-Zuki (hinterer Arm)
Maewashi-Geri (hinteres Bein)

Kämpfen/Kumite:

Hänge einen Luftballon auf (Lass dir von deinen Eltern helfen)

und versuche im Hüpfen/Kämpfen den Luftballon zu treffen

immer 10 Sekunden mit geöffneten Augen

immer 10 Sekunden mit geschlossenen Augen

mindesten 5 x beides



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.

Wir freuen uns, dass Du fleissig bist

Deine Karate-Lehrer
Christine und Thomas



