

Karate Unterrichtsplan für Zuhause

KW 4



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: gehe in diese Position und zähle ganz langsam auf 20



Situps: 10 die Arme gestreckt nach vorne, nach oben, nach unten



Spiderman: im hüpfen die Knie im wechsel nach vorne wie oft, wie lange hast du es geschafft?

Zähle immer jedes Knie _____



Seilspringen: wenn du kein Seil hast, kannst du auch Deinen Gürtel nehmen,
4Jährige mindesten 4 Umdrehungen
5 Jahre 10 Umdrehungen
6-8 Jahre 20 Umdrehungen
9-14 Jahre 50 Umdrehungen

Kämpfen/Kumite:

Übe am Hütchen/Luftballon/Boxsack und achte darauf, dass du immer ganz mutig/dicht vorher stoppst (ohne zu berühren)

wenn du die Techniken nicht mehr weisst....rufe mich an!

Im Stehen: 10 x mit der hinteren Hand Schlag nach vorne (Guaku-Zucki)

10 x mit der vorderen Hand Schlag nach vorne (Oi-Zucki)

Im Hüpfen: 10 x mit der hinteren Hand Schlag nach vorne (Guaku-Zucki)

10 x mit der vorderen Hand Schlag nach vorne (Oi-Zucki)

Im Stehen: 10 x vorderes Bein kick (Mawashi-Geri)

10 x hinteres Bein kick (Mawashi-Geri)

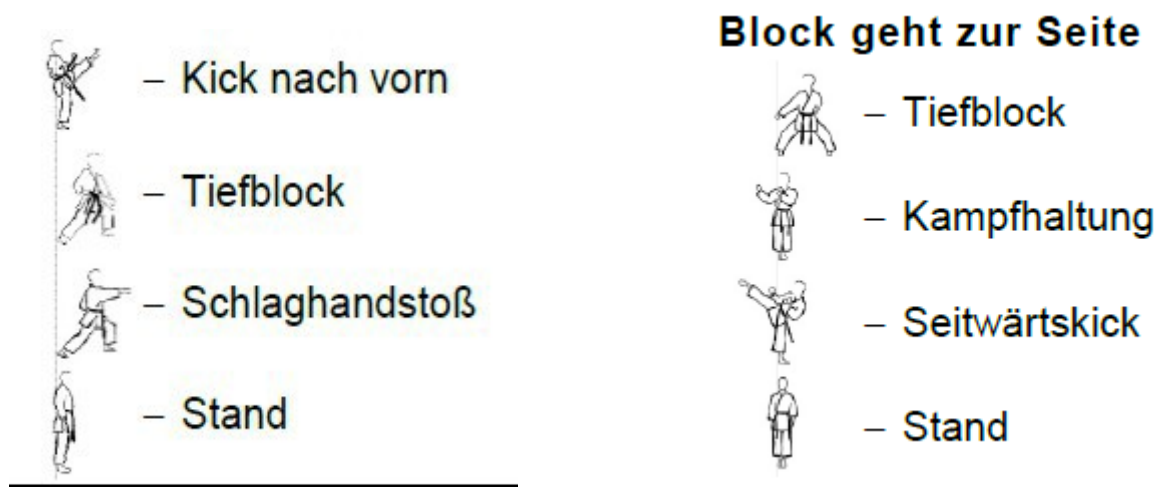
Im Hüpfen: 10 x vorderes Bein kick (Mawashi-Geri)

10 x hinteres Bein kick (Mawashi-Geri)

Technik/4erBlöcke:

Übe beide Blöcke langsam, danach zähle auf japanisch und versuche immer zackiger zu werden.

Wenn es klappt mit Musik



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



