

Karate Unterrichtsplan für Zuhause KW 8



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)

Genau diesen Plan werden wir im Zoom durchgehen

Fitness/Gesundheit:

Es wird wieder schöner Wetter.
Gehe in den Garten/Wald/Park und bastel Dir selber einen Parcours.
Deine Eltern/Freund dürfen die Zeit stoppen. Werde immer schneller!



Sicherheit und Selbstschutz

Eine Geschichte aus dem empfohlenen Buch:

Die Autorin hat sich angeboten während des Unterrichts daraus einen Teil den Kindern vorzustellen.

Es passt wunderbar in unsere Sicherheits-Teil.

Den Termin gebe ich Euch sobald er steht bekannt

Zwei Bären

Ein Opa sitzt mit seinem Enkel am Kamin und spricht:

„In jedem von uns tobt ein Kampf zwischen 2 Bären.

Der eine Bär ist böse.

Er kämpft mit Neid, Eifersucht, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst.

Der andere Bär ist gut.

Er kämpft mit Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit.“

Der Enkel fragt: „Und welcher der beiden Bären gewinnt?“

Der Opa schweigt eine Weile.

Dann sagt er: „ Der, den Du fütterst

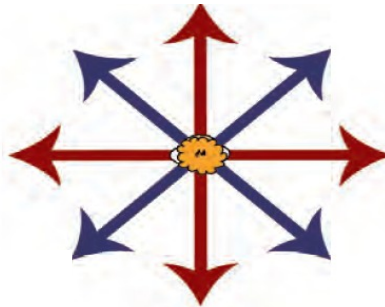
Kumite/Kämpfen: Techniken in verschiedene Richtungen

Mach dir einen Punkt in die Mitte und laufe die Techniken in mindesten 4 Richtungen

1.



2.



3.



4.



Wie heissen die Techniken?

1. Technik: _____

2. Technik: _____

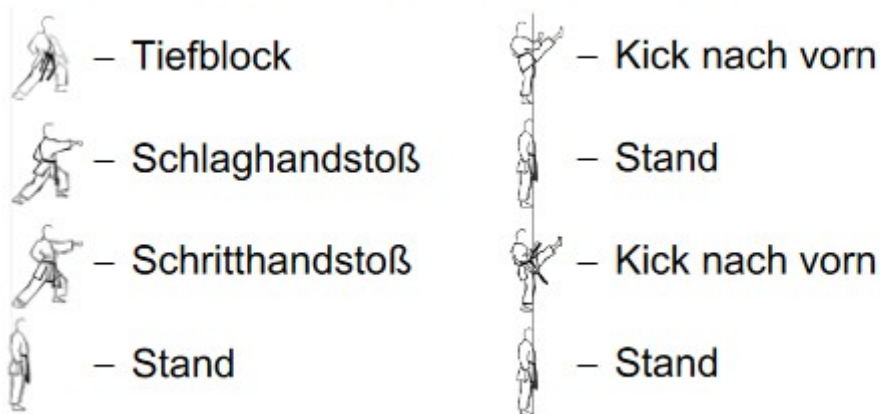
3. Technik: _____

4. Technik: _____

Technik/4erBlöcke

diese Blöcke lernen wir zusammen im Zoom diese Woche

Für die Kleinen:



Für die Großen:

Block geht nach vorn



Wir freuen uns, dass Du fleissig bist

Deine Karate-Lehrer
Christine und Thomas

KARATE TEAM



**Meine Empfehlung für alle Familien, so schön für alle Kinder
nicht nur in der Covid19 Zeitaber Besonders Jetzt!**

**Es ist schön Menschen zu finden, die wie Ich Kindern helfen stark
durchs Leben zu gehen!**




MACH DEIN LICHT AN!
FÜR EINE WELT MIT MEHR LIEBE, ACHTSAMKEIT UND FREUDE

Kreativ, spielerisch und voller Liebe bringt das LIEBLINGSFACH Mitmach-Buch eine neue Form der Achtsamkeit in deine Familie.

Es beinhaltet Körper- und kreative Übungen, Fantasiereisen, Meditationen in Stille, tanzend, malend oder singend. Gemeinsam mit der ganzen Familie lernt ihr eure eigenen wundervollen Zauberkräfte kennen.

Familienrituale, tolle Geschichten, eine eigene Internetseite mit Ressourcen und auf jeder Seite einen kleinen Hauch Magie. „Und es macht so richtig tolle Spaß!!“ Alva, 8 Jahre



ISBN 978-3-00-065961-4