

Karate Unterrichtsplan für Zuhause

KW14 (30.03-05.04.)



Mein Vorname: _____

Mein Nachname: _____

Mein Alter: _____

Mein Standort: _____

Dieser Plan ist für alle Karate-Kinder von 4-12 Jahre. Jeder macht es nach seinen besten Möglichkeiten und kann es auch jeden Tag wiederholt werden. Zieh Dir am Besten deinen Karateanzug an und stell Dir vor Du bist im Unterricht. Deine Eltern, oder Geschwister dürfen gerne ein Bild machen, dass Du mir zuschicken kannst. Habe auch keine Hemmung, mich anzurufen, wenn Du etwas nicht verstehst.

Viel Spaß!

Fitnesssteil / Gesundheit:

zähle langsam bis 20 Boxerlauf
10 x Sprung mit ganzer Drehung/ 2 Schläge nach vorne
10x Spiderman
10x Hocksprung
Bitte alle Übungen 2 x wiederholen

Sicherheit/Selbstschutz:

Das wichtigste ist jetzt, dass du Gesund bleibst!
Schreibe mir 10 Nahrungsmittel, die gesund sind. Nenne mir 5 davon die du besonders gerne isst.

Deine Aufgabe: Koche mit deiner Mama oder Papa gemeinsam ein gesundes Essen, decke den Tisch und genieß

zusammen das Essen.

Kumite/Kämpfen:

als Hütchen/Männchen/Ziel kannst du einen Stuhl mit Lehne nehmen, oder noch besser befestige einen Luftballon daran.

Techniken: Gyaku -Tsuki/Handstoß

Mawashi-Geri/Fußkick vorderes Bein

Mawashi-Geri/Fußkick hinteres Bein

jeweils 10x aus dem Standort mit Kontrolle

10x aus der Bewegung

10x aus der Bewegung mit Kampfschrei „Kiai“

4-er-Blöcke/Koordination:

Block für 4-8 Jahre



– nach Außenblock



– Schlaghandstoß



– Schrittstoß



– Stand

Block für 9-12 Jahre

Block geht zur Seite



– Tiefblock



– Kampfhaltung



– Seitwärtskick



– Stand

Alles durch? Sehr gut!

Dann darfst Du mir den ausgefüllten Plan fotografieren, über whatsapp, oder mail zukommen lassen und ich gebe Dir einen Stempel auf Deine Karte.

Unterschrift: _____

Bis bald
Deine Karate-Lehrerin
Christine
Mobil 0176 43122444

