

Karate- Unterricht für Zuhause KW 16

Anleitung und Ostergrüße zu Kalenderwoche 16

<https://drive.google.com/file/d/1Xa97maq8pHbBOh5Zr-8fvdzuCwt0bUJ0/view?usp=drivesdk>

Fitness-Übungen:

1. Boxerlauf
2. Hocke-Stütze-Hocke-Sprung
3. Beine schwingen
4. Bauch: gestreckte Beine nach oben u unten
5. Bauch: Situp mit 2 Schlägen in die Luft

wiederhole die Fitnessübungen 3x und jeweils ca 30 Sekunden

Sicherheitsteil:

Schreibe die passende Zahl ins untere Feld

go	ni	ju	shi	ichi	shichi	roku	hachi	ku	san

Gehe durch Dein Zuhause und zähle wieviel Türen sich dort befinden.
Bei wie vielen Türen kommst du Sicher nach draussen?

Kumiteteil:

Techniken: Uraken

10x langsam aus dem Stand

10x aus dem hüpfen mit japanisch zahlen

10x aus dem hüpfen mit Kampfschrei

links und rechts:-)

Technikteil/ 4er Blöcke:

Gedan Barei/Block nach unten

Zenkutsu Dachi/das Bein geht vor, Zehen zeigen nach vorne

Gyaku-Zuki/Handschlag nach vorne

Age Uke/Armblock nach oben

Heisoku Dachi/ Grundstellung

Osterfrage: was heisst „Karate“ auf Deutsch?

Ich hoffe du hattest viel Spass? Vergiss auch nicht, dich bei Deinen Eltern zu bedanken, weil Sie Dich immer unterstützen und helfen.

**Ich wünsche Euch Allen ein frohes Osterfest
.....und schickt mit das Feedback**

**Eure
Christine**

Vorname: _____

Nachname: _____

Ich trainiere in: _____

Deine

Christine