

Karate- Unterricht für Zuhause KW 15

Fitness-Teil:

Bau dir in deinem Zimmer/Wohnung/Garten einen Parcours auf. Benutze Tisch, Stuhl, Polster, Reifen, usw. Kläre es aber mit Deinen Eltern vorher ab. Lauf deinen Parcours 10x durch. (Vielleicht kann jemand die Zeit stoppen)

Fitness-Übungen:

1. Burpees
2. Bauchübung
3. Knie und Ellenbogen überkreuzen
4. Liegestützen
5. Klimber

<https://vimeo.com/399404374> (hier sind die Übungen drin)

Sicherheitsteil:

- Male mir ein Karate- Bild -

Verbinde die Japanischen-Begriffe mit den passenden Deutschen:

Faustrückenschlag		Mae-Geri
Runder Fußkick		Guaku-Zuki
Tiefblock		Uraken
Schlaghandstoß		Gedan-Barei

Kumiteteil:

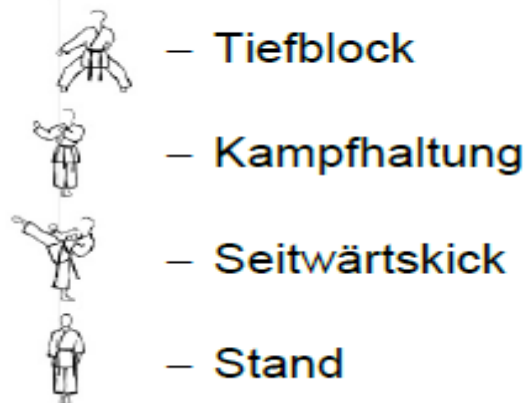
Techniken: Uraken, Guaku-Zuki, Mawashi-Geri

<https://vimeo.com/399102686> (hier findest du die Anleitung zu den Techniken)

Technikteil/ 4er Blöcke:



Block geht zur Seite



<https://vimeo.com/399397203> (hier findest du die genaue Anleitung zu den Blöcken)

Bist du durch? Hat alles funktioniert? Gerne dürft Ihr mich anrufen und nachfragen (Mobil 0176 43122444) Auch darfst du den Plan an mehreren Tagen machen.

Trage jetzt Deinen Namen und in welchem Standort du bei mir bist ein und schicke es mir zurück (gerne auch mit einem Bild)!

Vorname: _____

Nachname: _____

Ich trainiere in: _____

Bis ganz bald

Deine

Christine