

Karate Unterrichtsplan für Zuhause

KW13 (23. - 29. März)



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:

10 x Hampelmann
10x Hocksprünge
10x Beine schwingen links/rechts
10x Bauchaufzüge

Sicherheit/Selbstschutz:

In dieser Zeit des Durcheinanders, geht es jetzt um die Zeit der Ordnung. Gehe in dein Zimmer und such dir eine Ecke, die besonders unordentlich ist. Räume sie nicht nur auf, sondern gestalte es so, dass es Dir und Deinen Eltern gefällt. Erzähle deinen Eltern, oder schreibe auf, wie es Dir nach dem aufräumen ergangen ist:

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

jeweils 10x aus dem Standort mit Kontrolle

10x aus der Bewegung

10x aus der Bewegung mit Kampfschrei „Kiai“

4-er-Blöcke/Koordination:

2x langsam durchgehen

2x dynamisch mit zählen

2x dynamisch mit Musik



– Schrittstoß



– Schlaghandstoß



– Schrittstoß



– Stand



– Kick nach vorn



– Stand



– Kick nach vorn



– 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

KARATE TEAM

