

Karate Unterrichtsplan für Zuhause KW 9



Mein Vorname: _____
Mein Nachname: _____
Mein Standort: _____

Genau diesen Plan werden wir im Zoom durchgehen

**Achtung: Neue Zoom-Zeiten !!!!
schaut in der PDF Link und Zeiten**

Fitness/Gesundheit:

Wir trainieren auf einen Triathlon:

Schwimmen, Radfahren, Rennen

Du brauchst eine Stoppuhr und viel
Kondition



Schwimmen: lege dich auf den Bauch und nimmst eine Brustschwimmer
Position ein

Radfahren: Lege dich auf den Rücken, deine Beine sind in der Luft
zum radeln

Rennen: Stell dich auf einen Punkt und renne auf der gleichen
Stelle

1. Runde: jede Einheit 1 Minute
2. Runde: jede Einheit 1 Minute und 30 Sec
3. Runde: jede Einheit 2 Minuten

Kumite/Kämpfen:

4-8 Jahre

Hütchen:

- richtige Faust machen lernen
- Uraken
- Mawashi
- wer kann Doppelkick?

Übe diese Techniken immer 10x auf Deutsch, Japanisch und mit Kampfschrei

ab 9 oder freiwillig die Kleinen

Am Sandsack oder in die Luft schlagen:

- Schlaghandstoß
- Kreiskick v.B.
- Kreiskick h.B.
- Schlaghandstoß – Kreiskick v.B.
- Schlaghandstoß – Krieskick h.B.

Übe diese Techniken immer 10x auf Deutsch, Japanisch und mit Kampfschrei

Technik/4erBlöcke

Für die 4-8 Jahre!

-  – nach Außenblock
-  – Schlaghandstoß
-  – Hochblock
-  – Stand

-  → Schlaghandstoß
-  → Schlaghandstoß nach schräg hinten (120°)
-  → Schlaghandstoß nach vorn (120°)
-  → Stand

-  – Tiefblock
Seitwärtsstellung
-  – Handkantenblock
Rückwärtsstellung
-  – Kick nach vorn
-  – Stand

Für die Großen!

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!



ENTDECKE DEINE
ZAUBERKRÄFTE

Das LIEBLINGSFACH
Mitmach-Buch



HERZSACHE

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