

Karate Unterrichtsplan für Zuhause KW 4



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

Auf dieser Seite findet Ihr die Videos zum mitmachen;
<https://www.dojoservice.com/home-doj/>



Oder, über den QR Code (halte deine Handy
Kamera davor und die Seite erscheint die Seite

Diese Videos könnt Ihr immer machen unabhängig vom Plan
(bitte auch da ein kurzes Feedback für den Stempel)

Wir üben für die Samurai-Games am 14.02.2021

Fitness/Gesundheit:

**Seilspringen: versuche 10 Sekunden am Stück
20 Sekunden am Stück
30 Sekunden am Stück ohne Fehler**

Die kleinen üben Umdrehungen mit großen Kreisen

**wenn du kein Seil hast, benutze deinen Karate-Gürtel oder du kannst
eins bei mir besorgen.**

SICHERHEIT

Selbstschutzregel: GEFAHREN IM HAUSHALT: Tag täglich können Euch zuhause Unfälle passieren. Überlegt mal, was zuhause alles passieren kann.

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1. Stürze | 4. Vergiften |
| 2. Stolpern und Stoßen | 5. Ersticken |
| 3. Verbrühen | 6. Ertrinken |

Bleiben wir bei den Stürzen, beim Stolpern und Stoßen. Es gibt harmlose und folgenschwere Stürze. Welche Stürze können richtig übel ausgehen (also mehr als kleinere Hautverletzungen verursachen)?

- Stürze aus dem Fenster (Turne nie am Fenster herum, lehne Dich nie aus dem Fenster)
- Stürze vom Balkon (bleib immer hinter dem Geländer, turne nie am Geländer herum)
- Stürze bei der Treppe (laufe immer langsam (kontrolliert), achte darauf, dass die Treppe frei ist, trage nicht zu viel)
- Stürze von Möbeln
- Stolpern über Spielzeug am Boden, dabei Stoßen an kantigen Gegenständen
- Stoßen an Türen, Fenstern, etc. durch unachtsames Rennen oder Spielen

Selbstschutzübung: Stoppzeichen gegenüber e. Fremden:
„Stopp, lassen SIE mich in Ruhe! – Ich kenne Sie nicht!“

- mache bei Fenstern und beim Balkon nie eine Ausnahme und turne ausnahmsweise herum
- auch wenn ich nicht raus darf, meinen Kopf und Körper bleiben immer im Zimmer, ich darf mich nie herauslehnen
- vor allem an Steintreppen halte ich mich am Handlauf fest
- ich darf beim Treppenlaufen nicht rennen

- Lehrer soll sich einzeln vor jedem Kind aufbauen und jedes Kind soll allein mit fester Stimme reagieren

Kämpfen/Kumite:

Optimal ist, wenn du zum kämpfen ein Hütchen, Boxsack, Luftballon ect. hast

In den Games kämpfst du 30 Sekunden-

Stell dir einen Timer oder schau auf die Uhr und übe 30 Sekunden durchzukämpfen.

Achte auf: - Kontrolle, dass du ganz dicht an dein (zb.. Hütchen) machst,

- Schnelligkeit, schnell vor und schnell zurück
- Saubere Techniken
- Kampfschrei

Technik/4erBlöcke für die Samurai- Games

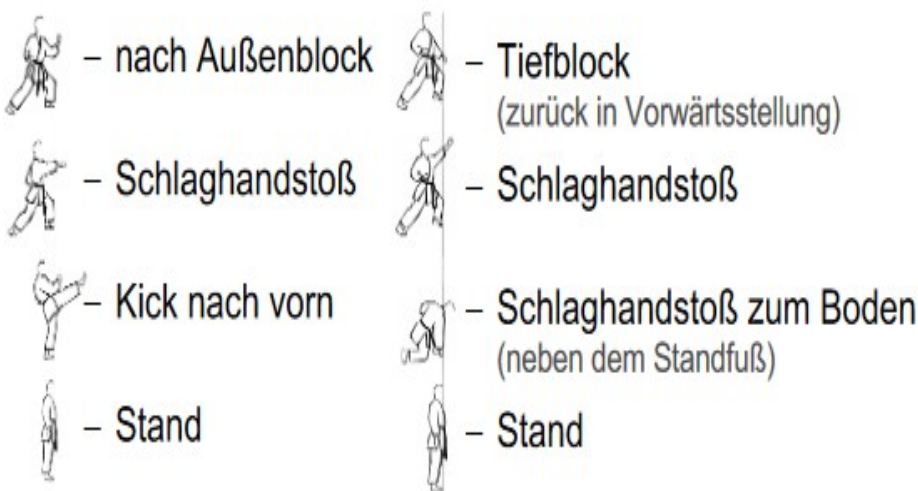
Blöcke für Kinder 4-6 Jahre (alle Gürtelfarben)



- darauf achten, dass die Faust geschlossen und gerade ist.
- beim Schlaghandstoß müsste man auf dem Fastrücken ein Gummibärchen stellen können.

Blöcke ab 7 Jahre (alle Gürtelfarben)

Block ① nach hinten – Block ② nach vorn



- der nach Außenblock wird unter dem Arm ausgeholt. Die Faust ist auf Schulterhöhe (Fastrücken zeigt nach vorn)
- auf gleichzeitigem Abschluss von Arm- und Beinbewegungen achten

Wichtig!!!!!!!!!!

Melde Dich für die Games bis Mittwoch 10.02.2021 mit Nachname, Vorname, Alter, Gürtelfarbe über mail oder Whatsapp an.

Wir freuen uns, dass Du fleissig bist

**Deine Karate-Lehrer
Christine und Thomas**



