

# Karate Unterrichtsplan für Zuhause KW 7



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)

## **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**



**Wieviel Umdrehungen schaffst du ohne Fehler?**

\_\_\_\_\_

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





# じゃんけんぽん

## Gjan-Ken-Pon!



グー



チョキ



パー

Das weltweit bekannte Spiel kann man zur Abwechslung und zum Spaß im Karate Training einbinden. In Deutschland unter "Schnick Schnack Schnuck" bekannt, möchte ich euch hier die japanische Variante vorstellen! Ich habe es in Japan in verschiedenen Dojos als Trainingsvariante kennengelernt. Meist wird es im Kindertraining benutzt, aber auch im Erwachsenen Training kommt es sehr gut an! Hier sind Konzentration und Reaktionsschnelligkeit gefragt.



1

### Hier die "japanischen Spielregeln"

Die Karateka stehen sich gegenüber und schwingen im Rhythmus die Hände und rufen dabei

"Gjan - Ken - Pon!!!" In diesem Moment formen die Spieler die Hände zu den Zeichen "Gu" - Faust, "Choki" - Schere oder "Pa" - Papier.

Sofort stehen Verlierer und Gewinner des Spiels fest:

*Stein gewinnt gegen Schere*

*Schere gewinnt gegen Papier*

*Papier gewinnt gegen Stein*

### Einführungs - Variante

Bild 1 und 2 (links) zeigen die einfachste Bewegungsaufgabe zur Einführung. Der Gewinner versucht sofort auf einen Fuß des Verlierers zu treten. Der Verlierer hat noch die Chance den richtigen Fuß schnell weg zu ziehen!

### Wichtig für Karate?

Die Fersen dürfen nicht vom Boden abgehoben werden - außer beim Gewinner, der natürlich den Fuß zum Treten anheben muss. Standbein bleibt jedoch fest auf dem Boden wie beim Kontrahenten, der auch den zurückziehenden Fuß ganzflächig auf dem Boden lassen muss!



2

### Wenn beide das gleiche Zeichen zeigen?

Jedes Mal "Aiko de Sho!!!"

rufen und nochmal neues Zeichen auswählen!

### Übrigens!

Das "Gj" von Gjan-ken wird wie das "G" von "Gentlemen" ausgesprochen!

Gu, Choki, Pa sind nicht mit den deutschen Bezeichnungen für Stein, Schere und Papier identisch! Die Begriffe deuten die Lautvorstellungen der Gegenstände an. Im Deutschen etwas ungewöhnlich, aber vergleichbar mit dem Begriff "Wau Wau". Jedes Kind versteht, was in Deutschland damit gemeint ist, oder?

# Technik/4erBlöcke

diese Blöcke lernen wir zusammen im Zoom diese Woche

## Für die Kleinen:



## Für die Großen:

Block ① zur Seite und Block ② nach hinten		
– nach Außenblock (in Rückwärtsstellung)	– Hochblock + Tiefblock (in Vorwärtsstellung)	→ bei beiden Blöcken ist die Unterarmrotation (also das Einrasten der Bewegung) wichtig, damit die Bewegungen einen zackigen und kraftvollen Abschluss haben → auf eine gerade Rumpf achten (Kopf aufrecht)
– Schlaghandstoß	– Handkantenschl.+Hochblock (offene Hände, Drehen nach vorne)	
– Hakenschlag (Seitwärtsstellung)	– Kick nach vorn	
– Stand	– Stand	

Wir freuen uns,dass Du fleissig bist

Deine Karate-Lehrer  
Christine und Thomas



