



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Karate

Autorengruppe

Thomas Hertig, Fachleiter Karate/Experte Kids mit Team (Andrea Isenegger/Reynald Olivier/Karin Hertig)

Rahmenbedingungen

Alter	Ab 5 Jahren
Gruppengrösse	8 – 12 Kinder
Kursumgebung	Turnhalle oder Dojo
Sicherheitsaspekte	Keine
Anderes	Keine

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Abwehr / Blocktechniken	Verschiedene Blocktechniken kennen lernen / Augen offen lassen bei der Abwehr / Vertrauen schaffen	"keine"	„mittel“
2	Beintechniken / Kicks	Verschiedene Beintechniken kennen lernen	"keine"	„mittel“
3	„Karate Kid“ / Abenteuer Kampfkunst (Einsteiger)	Einführung Kampfkunst Karate / erste Bewegungserfahrungen (Kernelemente / Kernpositionen / Kernbewegungen)	"keine"	„einfach“
4	Erste Kumite-Formen (Partnerübung)	Einführung in eine erste Kumite-Form (technische Voraussetzungen wie Angriffs- und Abwehrtechniken und Stellung sind vorhanden) /Schwerpunkt: Gefühl der Distanz (Orientierung zum Partner)	Voraussetzungen schaffen: Repetition der Abwehr- resp. Angriffstechnik aus dem Stand (schulterbreiter Stand/Füsse parallel) und aus der Bewegung in Vorwärtsstellung. Lektion Nr. 1	„mittel“
5	Einführung in die erste Kata (Kür/ Kampf gegen imaginären Gegner)	Einführung in Kata z.B. Heian Shodan (exemplarisch) – für andere Stile einfach Grundtechniken anpassen und evtl. Orientierung ändern – Embusen (Schrittdiagramm) der 1. Kata oder nur Teilbereiche daraus evtl. zusammen mit Armtechniken	Voraussetzungen sind: Sämtliche dazugehörenden Stellungen und Armtechniken der Kata sind erworben	„mittel“
6	Erste Angriffstechniken	Erste Angriffstechniken, die verschiedenen Bereiche des Körpers, Körpergefühl entwickeln		„mittel“
7	Bein- und Fusstechniken	Grundlagen Bein- und Fusstechniken / Haltungs- und Gleichgewichtsübungen		„anspruchsvoll“
8	Fortgeschrittene Kumite-Form (Erste Endform)	Finale Kumite-Form wie z.B. Fünfschritt-Partnerübung, Dreischritt-Partnerübung oder Einschnitt-Partnerübung mit erweiterter und/oder erschwerter Übungsanlage	Diese Lektion basiert auf der Lektion Nr. 4!	„mittel“ bis „anspruchsvoll“
9	Entdecken der Grundstellungen (Dachi)	Grundstellungen erwerben, Festigung und Gestaltung	"keine"	„leicht“ bis „mittel“
10	Entdecken der ersten Abwehrtechniken	Erste Abwehrtechniken erwerben, Festigung und Gestaltung	"keine"	„leicht“ bis „mittel“

Spielregeln

Die ganzen Karate-Rituale (Reigi-Formen u.a.) sollten gepflegt werden

Materialbedarf

Kein Materialbedarf

Tipps und Tricks

Keine speziellen