



J+S-Kids: Einführung Karate - Lektion 10

Entdeckung der ersten Abwehrtechniken

Autor

Reynald OLIVIER, Expert J+S Karate, Expert J+S Kids

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 5 - 10 Jahre
Gruppengrösse 8 – 10 Kinder
Kursumgebung Dojo / Turnhalle
Sicherheitsaspekte Partner respektieren, Beobachtung/Aufmerksamkeit

Zielsetzungen/Lernziele

Erste Abwehrtechniken erwerben, Festigung und Gestaltung

Hinweise

Die Gelenke (Ellbogen, Knie) dürfen immer leicht gebeugt gehalten werden.
Die Ausführung soll immer richtig kontrolliert werden (den Partner nie berühren)

Inhalte

EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|---|----------|
| 3' | Mokuso | <i>kniend, Augen zu</i> | |
| 3' | Spiegel | <i>3er Gruppe Eines zeigt eine Bewegung, die zwei anderen machen es nach (10x die Bewegung) im Wechsel (2 Runden)</i> | |
| 3' | Haltungsübung (Rumpfmuskulatur) über „Brücke“ (Hände und Füsse bilden die Auflagefläche: - Bauchstellung, der „kleine Tisch“ (japanisch) - Rückenstellung, der „grosse Tisch“ (schweizerisch) - Seitliche Stellung | <i>Im Kreis, statische Übungen Knie am Boden</i> | |
| 3' | Aktives Vordehnen | <i>Optimales (und nicht Maximal)</i> | |

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|---|-------------------------|
| 10' | Abwehr-Bewegungen gegen Berührungen mit PET-Flaschen | <i>zwei/zwei Der Angreifer versucht den Partner mit 2 PET-Flaschen zu berühren, Abwehr mit den Armen Zielscheiben: Bauch-Kopf / Schultern-Beinen / alle Zuerst meistens statisch, dann im Bewegung in einer begrenzten Oberfläche</i> | 2 PET-Flaschen pro Paar |
| 15' | Kampfspiele : 1) Sitzen, versuchen umzukippen 2) Auf dem Bauch, versuchen umzudrehen 3) Im Stand, versuchen die Füsse zu bewegen 4) Auf einem Bein, versuchen den anderen Fuss auf den Boden zu legen | <i>mehrere „Kämpfe“ ausführen Gruss-Ritual (Rei) vorher und nachher Partner wechseln (für jede Übung) Respekt verlangen Mit „weniger“ bekanntem Partner arbeiten (Vornamen kennenlernen)</i> | |
| 15' | Angreifer: verschiedene Angriffe wählen (Fuss-Faust) Verteidiger: Abwehren anpassen | <i>Zuerst ausserhalb der Distanz, dann näher Einzelne Techniken, dann kombiniert 1 gegen 1, evtl. 2 gegen 1</i> | |

AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---------------------------------------|---|----------|
| 5' | Kleine Rücken-Massage (Wetter-Bilder) | <i>sitzen, Rücken gerade zwei/zwei (Wetterinformationen folgen)</i> | |
| 3' | Mokuso (Meditation/Konzentration) | <i>kniend, Augen zu</i> | |