



J+S-Kids: Einführung Karate - Lektion 1

Abwehr / Blocktechniken

Autorengruppe

Andrea Isenegger-Kennel / J+S Kids Experte / J+S Experte Karate – ergänzt durch die Fachleitung

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 5 – 10 Jahre
Gruppengrösse 8 – 12 Kinder
Kursumgebung Dojo / Turnhalle
Sicherheitsaspekte -

Zielsetzungen/Lernziele

Verschiedene Blocktechniken kennen lernen / Augen offen lassen bei der Abwehr / Vertrauen schaffen

Hinweise

Keine

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Mit Seilen kleine Pfützen formen; Musik läuft: im Raum hüpfen , Musik stoppt: in Pfütze hüpfen; im Wechsel. Variante: Karate-Stellung in Pfütze vorgeben.		Seile oder Gurte
2'	Seilspringen		Seile oder Gurte
5'	Dynamisches Vordehnen (gestrecktes Bein nach vorn oben, seitlich und nach hinten) aus Vorwärtsstellung		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Im Stehen (aus schulterbreitem Stand/Füsse parallel): Gerader Fauststoss / Abwehr Kopf / Abwehr Bauch	In einer Reihe	
5'	In Vorwärtsstellung laufen Mit geradem Fauststoss / Abwehr Kopf / Abwehr Bauch	In einer Reihe	
5'	Mit Partner: Im Stehen: Partner 1 lässt den Arm gestreckt, Partner 2 blockt	In einer Reihe – zwei/zwei	
5'	Ohne Partner: Aus dem Stehen rückwärts laufen mit Abwehr Kopf abwehren (evtl. mit gerader Fauststoss über Kreuz kontern)		
5'	Dito mit Partner	Fünfschritt Partnerübung- oder Einzschritt Partnerübung	
5'	Ohne Partner: Aus dem Stehen rückwärts laufen mit Abwehr Bauch (evtl. mit geradem Fauststoss über Kreuz kontern)	In einer Reihe – zwei/zwei	
5'	Dito mit Partner	Fünfschritt Partnerübung- oder Einzschritt Partnerübung	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Rollen vorwärts und rückwärts üben	Aufstellung in Kolonne vor Matte	Matten
5'	Im Kreis stehen, Leiter in der Mitte mit weichem Schläger (aus Zeitung, leere Petflasche Schaumstoff...)	Im Wechsel Richtung Kopf zielen: Abwehr Kopf abwehren, Richtung Bauch zielen: Abwehr Bauch.	weiches Material für „Angriff“ (Petflasche, Zeitung, usw.)
5'	Stafette	„Spinnengang“ Rolle vorwärts zu Ziel springen gerader Fauststoss auf Kissen, dann zurück rennen	„Pratzen“ (Kissen/Papier/Tuch) zum Schlagen