



## J+S-Kids: Einführung Karate - Lektion 2

# Beintechniken / Kicks

### 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 Beintechniken kennen lernen

### Hinweise

Keine

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	locker im Kreis rennen, Leiter ruft „eins“ Kinder müssen sich auf den Bauch legen bei „zwei“ auf Füsse und Hände stützen (Brett) bei „drei“ Rückwärtsrolle		
2'	Kräftigen der Bauchmuskeln	zwei Kinder liegen einander gegenüber, die Füsse sind gegeneinander gerichtet (nicht einhängen), die Knie sind gebeugt, beim Hochkommen die Hände des anderen Kindes berühren.	
5'	Dynamisches Vordehnen (gestrecktes Bein nach vorn oben) mit Übergang in Vorwärtsstellung		

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6'	<b>Fusstritt vorwärts</b> langsam (ganze Bewegung einteilen in 3-4 Einzelschritte) – aus schulterbreitem Stand/Füsse parallel		
6'	<b>Dito mit Partner</b>	Partner 1 bildet ein „Hinderniss“ (in Kauerstellung), Partner 2 steht sehr nahe, Füsse zusammen: Fusstritt vorwärts über den Rücken des Partners 1; Partner 2, welcher den Fusstritt vorwärts ausführt, darf das andere Kind <u>nicht</u> berühren!	
6'	<b>Ohne Partner</b> im Vorwärts gehen Fusstritt vorwärts aus der Vorwärtsstellung		
6'	<b>Halbkreisfusstritt</b> langsam (ganze Bewegung einteilen in 3-4 Einzelschritte) – aus schulterbreitem Stand/Füsse parallel		
6'	<b>Ohne Partner</b> im Vorwärts gehen Halbkreisfusstritt aus Vorwärtsstellung		
10'	<b>Mit Partner und Kissen u.a.</b> Zielübungen: Fusstritt vorwärts und Halbkreisfusstritt		Kissen, Tuch, Papier



#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Rollen vorwärts und rückwärts üben		Matten
5'	Stafette	„Spinnengang“, Rolle vorwärts zum Ziel springen, Halbkreisfusstritt auf Kissen, dann zurück	„Pratzen“ (Kissen, Tuch, Papier)
2'	Rückenmuskeln kräftigen	auf den Bauch liegen, Arme nach vorne strecken, 10x Ellbogen beugen/strecken, kurze Pause, nochmals 10 ( 2-3 Serien)	
5'	Lockerer Nachdehnen mit Atmungsübungen (durch die Nase einatmen – durch den Mund ausatmen)		