



J+S-Kids: Einführung Karate - Lektion 3

„Karate Kid“ / Abenteuer Kampfkunst (Einsteiger)

Autor

Thomas Hertig, Fachleiter Karate & Experte Kids

Rahmenbedingungen

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

Zielsetzungen/Lernziele

Einführung Kampfkunst Karate / erste Bewegungserfahrungen
(Kernelemente/Kernpositionen/Kernbewegungen)

Hinweise

Keine

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	„ Klämmerlraub “: Jedes Kind bringt drei Klammern an (im Bereich Brust und –Bauch und Bein), das Kind mit den meisten Klammern ist „Karate Kid“		Wäscheklammern
4'	Haltemuskulatur (Rumpf) kräftigen, z.B. Krabbelgang bäuchlings und rücklings)“Brücke“ (Vierpunktauflage Hände-Füsse) mit jeweils diagonalem Lösen der Hand und des Fusses im Wechsel li/re/, seitliches Stützen und Halten des Rumpfes	Ohne Partner	
6'	„ Balanceakt “ über Gurt	Pro Kind liegt ein ausgelegter Karategurt am Boden. Kinder „balancieren“ über Gurt (rw/vw/sw-hüpfend-mit geschlossenen Augen)	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	- Kernbewegung gerader Fauststoss (erleichterte Bedingungen) aus schulterbreitem Stand/Füsse parallel nur mit einem Arm/beiden Armen gleichzeitig / originale Bewegung -Dito unter veränderten Bedingungen im Einbeinstand	Kreis	
6'	- Kernelement Faust Faust als „Werkzeug“ erfahren (Form), „Test“ Faust auf Boden drücken aus Kniestütz evtl. Kniegestütz	Kreis	
6'	- Kernbewegung gerader Fauststoss - Zielübung Aus schulterbreitem Stand/Füsse parallel (Variante: Einbeinstand!)	Partnerübung	Gurt/Papier/ Röntgenbilder
7'	- Kernpositionen als Metapher erleben -Vorwärtsstellung: Esel in den Stall stossen -Rückwärtsstellung: Esel in den Stall ziehen -Reiterstellung: Esel reiten	In einer Reihe	
7'	- Verbinden von Kernbewegung und Kernposition Vorwärts gehen mit geradem Fauststoss in der Vorwärtsstellung vw/rw	In einer Reihe	



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6'	-„Seilziehen“ (Gurtziehen), Bewegungsmuster der Rückwärtsstellung	2 Teams	2 Gurte zusammenbinden
6'	-Nachdehnen der Haltemuskulatur wie. z.B. Rückenstrecker/seitliche und vordere Rumpfmuskulatur, sowie Brustmuskulatur -Entspannungsübungen durch „Atmungsschulung“ (Nase einatmen, Mund ausatmen) -Vorbereitung „Gruss-Ritual“ (kurze Einführung siehe spez. Literatur)	Kreis	