

J+S-Kids: Einführung Karate - Lektion 4

Erste Kumite-Formen (Partnerübung)

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

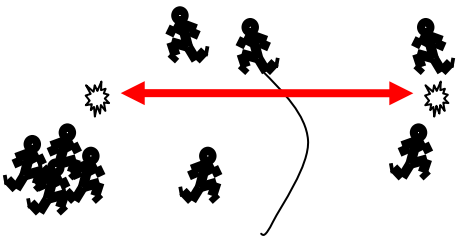
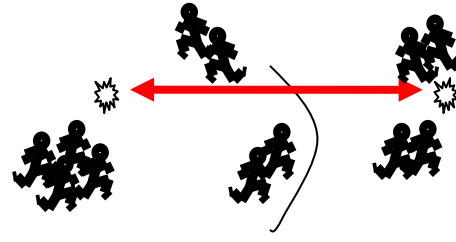
Einführung in eine erste Kumite-Form (technische Voraussetzungen wie Angriffs- und Abwehrtechniken und Stellung sind vorhanden) /Schwerpunkt: Gefühl der Distanz (Orientierung zum Partner)

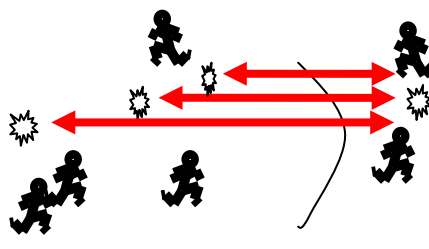
Hinweise

Keine

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	„Kämpferisches spielen“, zwei Kinder reichen sich die rechte Hand: Versuch mit der freien Hand das gegnerische Knie zu berühren. Variante: mit meinen Füssen, die des Gegners berühren	Partnerarbeit mit Wechsel	
7'	Ganzheitliche Übungen zu den fünf koordinativen Fähigkeiten: Grossseilspringen (Gurt). Lauf- und Sprungformen mit dem Schwungseil: Laufen 1 Angewöhnung: Die Lernenden laufen nach- /nebeneinander unter dem Schwungseil durch, nachher kehren sie an den Ausgangspunkt zurück („usseume“) 1. Steigerung: Die Distanz, die die Lernenden zurücklegen müssen wird verlängert (s. Skizze) 2. Steigerung: „Das Seil darf nie leer sein“, d.h. bei jedem Seilschwung muss jemand unten durch laufen 3. Steigerung: a) Distanz wird nochmals verlängert b) Zu zweit, zu dritt unter dem Seil durchlaufen	2 Lernende drehen das Schwungseil (S.). Das Seil dreht „sich“ von den Lernenden weg.  Lehrkraft zählt → Ziel wird von der Lehrkraft vorgegeben (Bsp. 30x) 	

	<p>Laufen 2 Beschleunigung: Das Seil wird ohne zu „abbremsen“, möglichst schnell durchquert</p> <p>Springen 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der/die Lernende läuft ins Seil, springt darüber und verlässt es • Auch hier kann / muss gesteigert werden (s. oben / Laufen) • „Kanon“: Erste/-er läuft ins Seil, springt, verlässt das Seil → während er/sie springt kommt der/die Nächste ins Seil usw. → Zusätzliche Steigerung: Lernende/-er springt immer 2x <p>Springen 2 Die Lernenden werden in Gruppen à 7-8 eingeteilt, jede Gruppe erhält ein Schwungseil</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Möglichst alle sollen miteinander springen 2) Gruppenwettkampf: Zu 4/5 möglichst oft miteinander springen 3) 	<p>→ die Distanz wird immer verlängert</p>  <p>Organisation s. oben (Angewöhnung)</p>	
5'	Dynamisches Vordehnen (gestrecktes Bein nach vorn oben, seitlich und nach hinten)	Im Kreis	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6'	Voraussetzungen schaffen: Repetition der Abwehr- resp. Angriffstechnik aus dem Stand (schulterbreiter Stand/Füße parallel) und aus der Bewegung in die Vorwärtsstellung.	Aufstellung in einer Reihe	
7'	-Gefühl der Distanz (Orientierung) aus der Vorwärtsstellung in Bewegung: gegenseitig Hände auf die Schultern legen (somit korrekte Distanz)	Partnerübung Aufstellung in einer Reihe	
7'	-Gefühl der Distanz (Orientierung) aus der Vorwärtsstellung in Bewegung -Partner 1 steht in der Vorwärtsstellung Partner 2 bewegt sich ebenfalls aus dieser Stellung gegen den Partner und wieder zurück (ohne Armtechniken)	Partnerübung Aufstellung in einer Reihe	
7'	-Angriff und Abwehr aus schulterbreiter Stand/Füße parallel (Vertrauen schaffen!) – Kopf/Bauch mit li + re -Übung wie oben (aus der Bewegung) aber jetzt mit Angriffs- resp. Abwehrtechnik	Partnerübung Aufstellung in einer Reihe	
7'	-Schlussübung: Angreifer und Verteidiger sind in Bewegung (formlos d.h. nicht „5 Schritt- oder 1 Schrittkombination“)	Partnerübung Aufstellung in einer Reihe	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6'	„Fischlifangen“	Steigerung 1er/2er/3er Teams	2 Gurte zusammenbinden
3'	Entspannungsübung durch Atmungsschulung	Im Kreis	