



J+S-Kids: Einführung Karate - Lektion 5

Einführung in die erste Kata (Kür/ Kampf gegen imaginären Gegner)

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 Kata (Kür) z.B. Heian Shodan (exemplarisch) – für andere Stile einfach Grundtechniken anpassen und evtl. Orientierung ändern – Embusen (Schrittdiagramm) der 1. Kata (Kür) oder nur Teilbereiche daraus evtl. zusammen mit Armtechniken

Hinweise

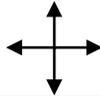
Voraussetzungen sind: Sämtliche dazugehörenden Stellungen und Armtechniken der Kata

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
9'	„Ballonspiele“: -Jedes Kind jongliert (Arme und Beine) seinen Ballon durch den Raum (wenn Ballon den Boden berührt - 3 Liegestütze). -Kinder versuchen den Ballon der anderen zu Boden zu schlagen, während sie ihren unter Kontrolle behalten (wenn Ballon den Boden berührt - 3 Liegestütze)	Jedes Kind bekommt einen Ballon	Verschiedenfarbige Ballone
6'	-Ballon zwischen die Beine klemmen und durch den Raum (möglich auch als Stafettenform) hüpfen - 2 Kinder klemmen sich einen Ballon zwischen die beiden Rücken und „spazieren“ durch den Raum (möglich auch als Stafettenform)	2 Teams oder mehr Mit Partner 2 Teams oder mehr	
5'	Dynamisches Vordehnen (gestrecktes Bein nach vorn oben, seitlich und nach hinten)	Im Kreis	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	-Orientierung im Raum mit Shiho-Technik (4 Himmelsrichtungen): 1) Immer aus dem Stand in Vorwärtsstellung, Abwehr gegen unten und Fauststoss übers Kreuz (jeweils linkes und rechtes Bein nach vorne, nach li+re und nach hinten)	Versetzt in Reihe stehen 	
6'	-dito oben -aber unter veränderten Bedingungen: - jeweils eine andere Orientierung im Raum	Dito oben	
20'	-Teilmethode mit originalen Katabewegungen (Kür) (erwerben der Kataform/Kür)	Versetzt in Reihe stehen	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	Sitzball mit Softball	Jäger und Gejagte. Das getroffene Kind macht jeweils 5 Liegestütze, kann danach wieder weitermachen	