



## J+S-Kids: Einführung Karate - Lektion 6

# Erste Angriffstechniken

### Autorin

Karin Hertig-Wegmüller / J+S Leiterin Karate

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 5 – 7 Jahre  
Gruppengrösse 8 – 10 Kinder  
Kursumgebung Dojo / Turnhalle  
Sicherheitsaspekte -

### Zielsetzungen/Lernziele

Erste Angriffstechniken, die verschiedenen Bereiche des Körpers, Körpergefühl entwickeln

### Hinweise

Keine

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>„Drachenfänger“:</b> Immer z.B. 3 Kinder bilden zusammen einen Drachen ( <i>an Hüfte oder Gurt des Vorderen festhalten</i> ). Dem Hintersten wird als Schwanz ein Gurt angehängt. Nur der Drachenkopf ( <i>Vorderster</i> ) darf jetzt bei den anderen <b>Drachen die Schwänze fangen!</b> Der eigene Drachen darf dabei nicht auseinanderreissen!		Gurt (oder Wäscheklammern)
4'	<b>Gurtspiel zu zweit:</b> Jedes Paar bildet ein <b>Pferdegespann</b> . ( <i>Gurt um den Bauch</i> ) Sie laufen und rennen durch den Raum. Versch. Formen ausprobieren. ( <i>Führen durch Augen zu, Lenken links-rechts, stoppen etc.</i> )		Gurte (oder Seil)
2'	Jedes Paar liegt in Bauchlage und hält ein Ende des Gurtes/Seil. <b>Tauziehen</b> – wer zieht sich schneller bis zur Mitte?		Gurte (oder Seil)
4'	Dynamisches Dehnen (gestrecktes Bein nach vorn oben, seitlich und nach hinten)	Stehen im Kreis	

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
1'	<b>Karategruss:</b> Kinder <b>gehen</b> umher, auf Kommando bleiben sie beim nächsten Kind stehen und grüssen dieses laut mit „Osū“ (japanischer Gruss) und Verbeugung	Spazieren im Raum	
5'	<b>Angriffstechnik mit geradem Fauststoss</b> Jedem eine Münze in die Faust geben	Kniend ( <i>Seiza</i> ) im Kreis	
5'	<b>Bereiche des Körpers</b> ( <i>Kopf-Bauch-Beine</i> ) 3 Angriffsstufen unterscheiden <b>Mit Partner:</b> Aus schulterbreitem Stand/Füsse parallel mit geradem Fauststoss: Partner formt mit dem Gurt eine Zielscheibe ( <i>Lasche</i> )	Stehend im Kreis  In einer Reihe – zwei/zwei	



5'	<b>1. Schrittstellung</b> Bewegung in <b>Vorwärtsstellung</b> (Bananenschritt) Vorwärts-u. Rückwärtsstellung <b>Mit Partner:</b> Nur Vorwärtsstellung laufen (ohne Armtechnik)	In einer Reihe  In einer Reihe – zwei/zwei laufen	
5'	<b>Dito mit Armtechnik:</b> Gerader Fauststoss gegen den Kopf u. Bauch ( <i>anderer geht nur zurück – keine Abwehr</i> )	In einer Reihe – zwei/zwei laufen	
5'	<b>1. Beintechnik Fusstritt vorwärts:</b> Jeder greift an seine Fussballen, versucht die Zehen anzuziehen. Mit Fussballe auf den Boden klopfen. Aus schulterbreitem Stand/Füsse parallel eine Hand auf Bauchhöhe halten, mit dem Knie die Hand berühren. Das Bein „schnappt“ dann nach vorne. Leiter hält ein Schlagkissen, Fusstritt vorwärts	Sitzend im Kreis  Stehend im Kreis In einer Reihe – nebeneinander  In einer Reihe - hintereinander	

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>Schnipselei:</b> Alle erhalten ein Papiertaschentuch, das sie mit den Zehen in möglichst viele kleine Schnipsel reissen.		Papiertaschentuch
3'	<b>Fussarbeit:</b> Die Kinder legen sich mit dem Rücken auf eine Matte und versuchen einen Ball mit den Füssen aufzunehmen.		Matte, Bälle
6'	<b>„Spinnen-Fussball“:</b> Zwei Mannschaften bilden, 2 Tore aufstellen ( <i>Kegel, Kasten, Ringe...</i> ). Im „Spinnengang“ fortbewegen...		Kegel/Kasten oder Ringe
3'	<b>Ausklang:</b> Auf dem Rücken am Boden liegen und die Atmung/ den Bauch beobachten. Wie ein Roboter ganz langsam aufstehen: Kopf hoch, Oberkörper aufrichten, aufstehen.		