



## J+S-Kids: Einführung Karate - Lektion 7

# Bein - Fusstechniken (vorwärts/seitwärts)

### Autorin

Karin Hertig-Wegmüller / J+S Leiterin Karate

### Rahmenbedingungen

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

### Zielsetzungen/Lernziele

Grundlagen Bein- Fusstechniken / Haltungs- und Gleichgewichtsübungen

### Hinweise

Keine

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>„Verzaubern und befreien“:</b> Der Fänger versucht die Kinder abzutupfen. Wer gefangen wird, bleibt „versteinert“ in vorgegebenen Karatestellungen stehen. Freie Mitspieler können „durch die Beine krabbeln“ und diese wieder erlösen.		
4'	<b>Gurtspiel zu zweit:</b> Jedes Paar bildet mit den Gurten ( <i>zusammenbinden</i> ) einen Kreis. Arme auf den Rücken. Die Schultern berühren sich. ( <i>Rechte auf rechte</i> ) Beide versuchen sich gegenseitig aus dem Gürtelkreis zu drängen. <u>Gegenteil:</u> Beide stehen um den Gürtelkreis und geben sich die Hand. Jeder versucht den Gegner in den Gürtelkreis zu ziehen.		2 Gurte
2'	<b>„Hüpf und duck dich“:</b> Jeder nimmt den Gürtel und legt ihn um die Hälfte zusammen. Abwechselnd wird dieser beim Gegner über den Kopf geschwungen. Dieser „duckt sich“ und blockt Age-uke (Blickkontakt). <u>Gegenteil:</u> Schlag gegen die Beine, der Gegner „hüpft“ oder weicht aus. (Blickkontakt halten)		2 Gurte
4'	Dehnen: dynamische Beweglichkeitsübungen	Sitzen uns im Kreis gegenüber	

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Fusstritt vorwärts in 3 Phasen:</b> 1. Anziehphase des Knies 2. Trittphase des Fusses (Richtung) 3. Zurückziehen und Absetzphase des Beines. Einander die Hand geben – Gleichgewicht!	In einer Reihe - nebeneinander	
2'	Aus Vorwärtsstellung, Fusstritt vorwärts laufen	In einer Reihe – nebeneinander	
6'	<b>Fusstritt seitwärts:</b> Zu zweit einander gegenüberstehen und an Schulter halten (Gleichgewicht). Fusstritt seitwärts (geschnappt und gestossen) in 3 Phasen.	Zwei/zwei – einander gegenüber	



5'	<b>Fusstritt seitwärts geschnappt:</b> Seitlich abwechslungsweise in Achselhöhle des Partners <b>schnappen</b> .	Zwei/zwei - seitlich nebeneinander (gleiche Richtung)	
6'	<b>Fusstritt seitwärts gestossen:</b> Partner hält Endposition der <b>gestossenen</b> Fusstechnik und lässt langsam los. Versuchen die Position 5 Sek. zu halten. ( <i>Partnerwechsel</i> )	Zwei/zwei	
2'	Ausgangsstellung <b>Reiterstellung</b> . Erst nur seitwärts laufen mit Fuss übersetzen und Knie hochziehen. (ohne Fusstechnik)	In einer Reihe - nebeneinander	
4'	<b>Dito</b> . Mit Ausführung Fusstritt seitwärts geschnappt/gestossen	In einer Reihe - nebeneinander	

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>„Liegestützkampf“:</b> Die Paare befinden sich in der Liegestützstellung und versuchen sich gegenseitig auf die Hände zu schlagen. Pro Treffer 1 Punkt, wer hat zuerst 5 Punkte? ( <i>Evtl. kleines Turnier – od. 2 Mannschaften</i> )	Zwei/zwei	
5'	Hintereinander in Karatestellungen <b>über die Matten gehen</b> . Vorwärtsstellung, Reiterstellung etc. ( <i>Gleichgewicht auf weicher Unterlage</i> )	Mattenbahn (aneinanderreihen)	Matten
5'	<b>„Gürtelhockey“:</b> 2 Mannschaften, alle legen den Gurt ab und halbieren diesen (als Schläger) 2 Tore (z.B. <i>Kegel od. Matte</i> ) und ein Softball ( <i>od. Schwamm</i> ) Achtung: Gürtel nicht zu stark durch schwingen!		Gurte, Kegel/Matte, Softball oder Schwamm