



J+S-Kids: Einführung Karate - Lektion 9

Entdecken der Grundstellungen (Dachi)

Autor

Reynald OLIVIER, Expert J+S Karate, Expert J+S Kids

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jahre
Gruppengrösse	8 – 10 Kinder
Kursumgebung	Dojo / Turnhalle
Sicherheitsaspekte	Partner respektieren, Beobachtung/Aufmerksamkeit

Zielsetzungen/Lernziele

Grundstellungen erwerben, Festigung und Gestaltung

Hinweise

Speziell darauf achten: Natürliches Aufstellen der Gelenke (Fussgelenke-Knie)sowie richtige Rückenhaltung. Die Gelenke dürfen immer leicht gebeugt gehalten werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Mokuso (Meditation/Konzentration)	<i>kniend, Augen zu</i>	
6'	Laufen + ganze Beweglichkeit des Körpers Jogging + Reaktion	<i>1: Bauch, 2: Rücken, 3: Rechte Seite, 4: Linke Seite</i>	
3'	Aktives Vordehnen	<i>Optimales (und nicht maximal)</i>	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	- Anfangsstellung aus schulterbreitem Stand/Füsse parallel) - Vorwärtsstellung (vor dem Spalt) (vw-d) - Rückwärtsstellung (hinter dem Spalt) (rw-d) - Reiterstellung (Reiter-Stellung, Mitte) (rei-d) - vorwärts vw-d, rückwärts rwk-d, vorwärts kb-d, rückwärts zk-d, vorwärts kk-d, rückwärts rei-d Spiegel-Spiel	<i>Aus dem Stand, Füsse parallel, Körperbreite Im Wechsel, li-re Fuss vorwärts bewegen (Füsse auf zwei Bahnen, Körperbreite) Dito, rückwärts bewegen (Füsse wie die „L“ Buchstabe, auf der gleichen Bahn) Im Wechsel, li-re Fuss seitig bewegen (Füsse parallel wie der „H“ Buchstabe)</i>	
5'	1-2-3 Stellungen : frei fortbewegen, dann Stopp mit Karate-Stellung (zur Auswahl) Dito, mit Armtechnik Dito, aber nur Karate-Stellungen während dem Laufen	<i>Stellungen wechseln Kurze Pause zwischen zwei Stellungen</i>	
10'	2 Gruppen bilden : 1) springen (Hasensprung) 2) verschieden Koordinationsübungen mit Füssen (Himmel und Hölle)	<i>5' / Posten (5 Wiederholungen 30'/30') Verschiedene Höhen, zurück mit Laufen, vorwärts oder seitig springen 2 Möglichkeiten zeigen, schnell und genau mit Füssen, nur in der Mitte der Quadrate, jede Runde Übung wechseln (1-2-1-2) Rolle wechseln</i>	8 Haltestrukturen mit Stangen Corweb oder Bodenlinien/Seilen
15'	Kleine technische Kombination gestalten, im Team erarbeiten, dann den anderen Gruppen vorzeigen	<i>3er Gruppe 3 Stellungen mit Armtechnik (Abwehr oder Angriff) + 1 Fussstechnik (Ger)</i>	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Aktives Nachdehnen – Entspannung	<i>Sitzen, dann liegen individuell (mit dem Leiter)</i>	
3'	Mokuso	<i>kniend, Augen zu</i>	