

Laufzettel Kinder 7-11 Jahre Anfänger

Woche 1

Trainiere nach den Videos, mache Deine Aufgaben und hake Dir alles ab :-)

Für das Unterrichtsprogramm reicht es aus, **alles 1x zu machen!**

Aber da wir alle wohl viel Zeit zu Hause haben werden, darfst Du gerne alle Felder „volltrainieren“!

Tag 1

Video	1x	2x	3x
Fitness			
Technik			

Tag 2

Video	1x	2x	3x
Woher kommt Karate?			
Tritte Teil 1			
Tritte Teil 2			
Lückentext Woher kommt Karate?			

Tag 3

Video	1x	2x	3x
Fitness			
Erklärung Fauststöße			
Übung Fußstellung			
Übung Fauststöße			
Tritt-Übung			

Tag 4

Video	1x	2x	3x
Woher kommt Karate Teil 2			
Doppeltritt			
Fauststöße re/li			
Fauststöße im Wechsel			
Aufgabenblatt Woher kommt Karate?			

Tag 5

Video	1x	2x	3x
Fitness			
Doppeltritt			
Fauststöße im Wechsel			
Trittübung			

