

Lektionplanung Karaté

Leiter :

Reynald OLIVIER

Kaderbedingungen

Lektiondauer :

Niveau :

Lernstufe/Gruppe :

Themen :

90 Min, Fr 20.11.2015

J+S Experten

fortgeschrittene

Lernklima

karaté-verteidigung

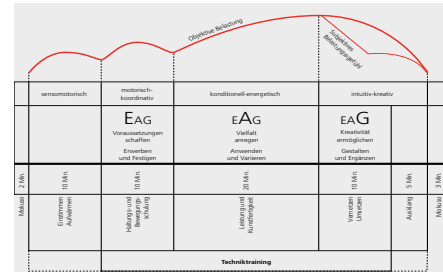
Ziele / Lernziele / Akzente im Leistungsmodell

Rythmisierung des Lektion im Zusammenhang mit den 3 J+S Konzepten / Modellen

Methodik (EAG), sportmotorisch (mentale und physische Belastung)
und Pädagogik (positives Gespräch, Partnerschaft, Empathie, Emotionen)

Hinweise

Lektionplanung, Handbuch S. 41



Inhalte

Einstimmen / Aufwärmen

Übungen	Organisation	Material	Akzente			
2	1) soto uke + gedan barai..., uchi uke + soto barai... : mit gleichen Arm / morote soto uke + morote gedan barai + morote uchi uke + morote soto barai / 1 Arm soto uke + gedan barai, der andere uchi uke + soto barai...getrennt, dann gleichzeitig 2) Beweglichkeit (Spiegelspiel) : - statisch zu 2 (gegenüber) - im Bewegung zu 2 (nebeneinander) - im Bewegung zu 4 (hintereinander...Zug) 3) allein, probieren noch einmal die verschiedenen Varianten der Übung 1 4) zu 2 (gegenüber), Schritt vorwärts, drehen, rückwärts	zuerst jede Bewegung separat, dann fließende Kombi	0	1	0	3
15			2	2	2	2
			3	3	3	3

Haltungs- und Bewegungsschulung

Übungen	Organisation	Material	Akzente			
	Haltungs / Bewegungsübungen und Verstärkungsübungen naheinander mit Karate-Verteidigung Übungen					
1) zu 2 : koordinative Estafette (quadrupédie : l. Hand + l. Fuss / l. Hand + r. Fuss / Raupen / beide Hände simult. - beide Füße simult. 2) "Viereck Spiel" : Haltungs-Bewegungsübung, Hand-Fuss diagonal austauschen Bauch-Rückenstellung (progressive Varianten) 3) "Kreisspiel" : Gesäss sitzen, drehen, Stellung auf Füße+Händen (progressive Varianten) 4) Verstärkungsübungen zu 2	en avant, en arrière		2	1	2	1
			3	3	3	

Leistung und Kunstfertigkeit

Übungen	Organisation	Material	Akzente			
10	Karate-Verteidigung 1 : Verteidigung gegen Hand auf den Schulter (Spiegel) : Hand greifen "von oben" und drehen in eine Richtung (kote gaeshi) oder andere Richtung (te gatame) (zuerst nur "uchi uke" Form mit dem greifenden Arm, dann simultan mit "soto uke" Form mit dem anderen Arm zum Kontrol des Arms des Partners)	2x Partnerwechseln	1	1	3	2
10	gleich, Spiegel oder gekreuzt	2x Partnerwechseln	1	1	3	2
10	gleich, aber mit Einführung : kisami, gyaku mawashi zuki (tori) / ausweichen und Angreifer mit Händen oder Bein stossen (uke)	2x Partnerwechseln	2	2	3	2
10	Karate-Verteidigung 2 : Verteidigung gegen Schulterstoss oder Gi-Greifen oder Würgeln (zum Wahl) : Hand greifen "von unten" und drehen von aussen nach innen (shiho nage) oder von innen nach aussen (kote ineri) (zuerst nur "gedan barai" Form mit dem greifenden Arm, dann simultan mit "soto barai" Form mit dem anderen Arm zum Kontrol des Arms des Partners)	2x Partnerwechseln	2	2	3	2
10	gleich, aber mit freien Einführung (2-3 "Strasse"-atemis)	2x Partnerwechseln	2	3	3	3

Vernetzen und Umsetzen

Übungen	Organisation	Material	Akzente			
10	zu 4 3 tori (20x Seil springen (Zeitstoppuhr), "Viereck Spiel", "Kreisel Spiel"), 1 uke (Liegestütze-Stellung, Armen-Beinen nach oben ziehen, aufstehen und springen mit Strecken) wenn möglich die 4 Möglichkeiten wiederholen (2x von oben / 2x von unten)	Rolle wechseln nach jeder Runde 1 Sprungseil pro Gruppe	3	3	3	3

Ausklang

Übungen	Organisation	Material	Akzente			
10	Entspannung alle zusammen im Kreis (Shiatsu Übungen)		0	2	1	2
3	mokuso (5 Regeln)		0	1	0	3

TOTAL
90

Bemerkung :

Leistungsmodell
Konditionelle Substanz
Emotionelle Substanz
Koordination Fähigkeiten
Taktik-Mental Fähigkeiten

Akzente
0 nein
1 schwach
2 mittel
3 stark