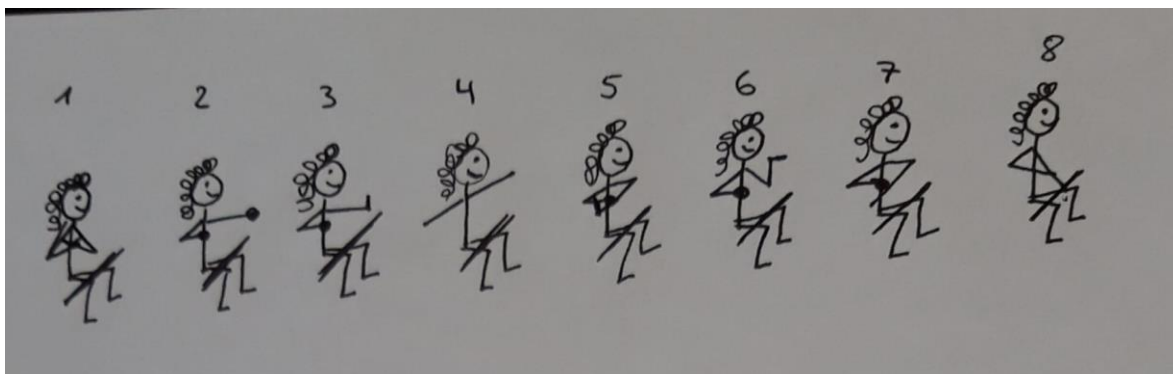


Kids-WingTsun Programm für Daheim

Material: Stock (alternativ: Geschenkpapier-Rolle, Staubsaugerrohr, Schirm oder ähnliches)

Form



- Gehe in die Hocke, wie auf einem unsichtbaren Stuhl sitzend (auch an der Wand möglich).
- Lege den Stock auf die Oberschenkel, so dass er weder nach vorn noch nach hinten rollt.
- Bleibe in dieser Position und mache die Form, soweit du kommst, ohne dass der Stock rollt.
- Wenn du noch Kraft hast, mache noch Kettenfauststöße.

1. Balance (und Konzentration)

Wiederhole 3x möglichst langsam:



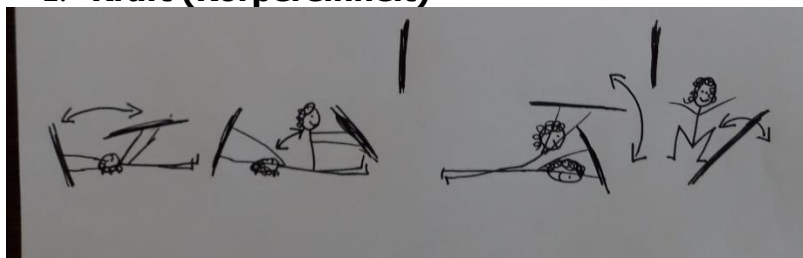
Stehe im IRAS oder hüftbreit. Mache gleichzeitig:

- Mit rechtem Bein einen geraden Tritt
- Mit dem linken Arm einen geraden Handflächenstoss

Und dann

- Mit rechtem Bein einen geraden Tritt
- Mit dem linken Arm einen geraden Handflächenstoss

2. Kraft (Körperinheit)



Liege auf den Rücken, halte den Stock über den Kopf mit ausgestreckten Armen. Versuche nun, immer mit ausgestreckten Armen, aufzusitzen und so weit es geht mit dem Stock Richtung Füße zu kommen. (5x)

- Liege auf dem Bauch. Halte den Stab mit ausgestreckten Armen. Hebe Oberkörper, Arme und Stab vom Boden ab. Halte sie oben und zähle auf 5. Dann absenken (3x)
- Lege den Stock auf den Boden. Hüpfte nun seitlich aus der Hocke über den Stock mit geschlossenen Beinen. (6x)

3. Konzentration (und Balance)

Wiederhole 10x möglichst schnell:



Stehe im IRAS oder hüftweit. Mache gleichzeitig:

- Mit rechtem Bein einen geraden Tritt
- Mit dem linken Arm einen geraden Handflächenstoss

Und dann

- Mit rechtem Bein einen geraden Tritt
- Mit dem linken Arm einen geraden Handflächenstoss

4. Reaktion (Timing)



Stelle den Stock auf eine flache Fläche. Balanciere ihn aus und lasse ihn dann los.

Beobachte, in welche Seite er fällt. Fange ihn kurz vor dem Boden auf:

- Mit der rechten Hand
- Mit der Linken
- Mit dem rechten Fuss
- Mit dem Linken

5. Kampfgeist

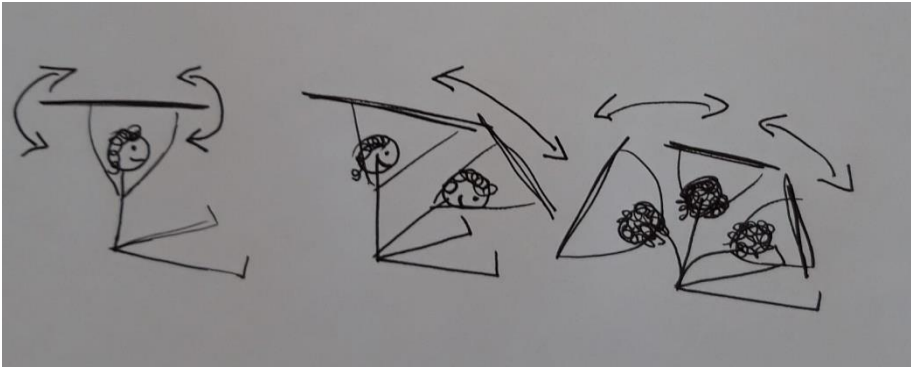
Mache diese Kombination mehrmals hintereinander immer schneller:



- Rolle rückwärts
- Aufstehen mit Händen in Schutzposition
- Wenden nach Links: 10 Kettenfauststöße
- Wenden zurück in die Mitte: 2 Tritte mit linkem und rechtem Bein
- Wenden nach Rechts: 10 Kettenfauststöße
- Wenden zurück in die Mitte: 2 Tritte mit linkem und rechtem Bein
- 4 WT-Vorwärtsschritte
- 2 Haken (Fauststöße von unten nach oben)

6. Beweglichkeit

I Sitze mit gespreizten Beinen. Halte den Stock mit gestreckten Armen in richtung Decke.



- Drehe dich mit geradem Oberkörper nach links und rechts (Kopf dreht mit)
- Beuge dich mit gestreckten Armen Richtung Füße und komme dann wieder zurück
- Beuge dich mit gestreckten Armen seitlich: links, gerade, rechts

7. Wahrnehmung (Staffel der Sinne)

- Riechen: finde 3 verschiedene Gerüche bei dir zuhause, z.B. eine Frucht, ein Gewürz, ein Parfüm/Deo. Rieche abwechselnd daran, nimm wahr, ob die Gerüche sich verändern, wenn du von einem zum anderen wechselst.
- Schmecken: bitte deine Mutter um etwas süßes, etwas bitteres und etwas saures zum Essen. Probiere die 3 Sachen und nimm den Geschmack konzentriert wahr.
- Tasten: Finde 3 Gegenstände und taste sie ab: einen weichen, einen rauhen, einen glatten

Spiel / Fitness



Zu zweit: (bitte jemanden, mit dir zu spielen)

A bewegt den Stock auf dem Boden hin und her.
B Person hüpft darüber hin und her

Schwieriger:

- Hüpfte aus der Hocke
- Hüpfte auf einem Bein

Programm und Zeichnungen: Renata Staub

FIT FÜR ALLE FÄLLE.

WingTsun ▶

selbstverteidigung.ch