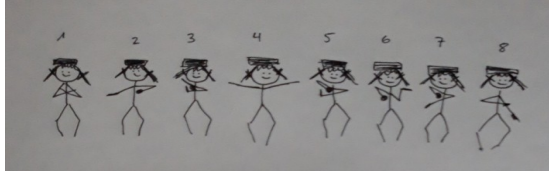


Kids-Wing Tsun Programm für Daheim Nr. 4

Material: Dickes Buch, in Zeitungspapier einpacken, damit es nicht kaputt geht

Form



Mache die Siu Nim Tao-Form langsam soweit Du kommst, mit dem Buch auf dem Kopf. Beginne wieder von vorne, wenn das Buch herunter fällt.

1. Kraft/Balance



Stehe Einbeinig auf das Buch.

Mache nun mit dem zweiten Bein, ohne es abzusetzen

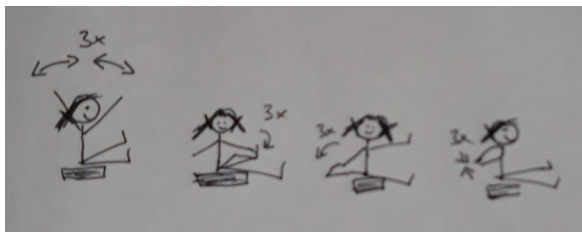
3 Tritte nach vorne

3 Tritte zur Seite

3 Tritte rückwärts

Wechsle nun das Bein. Wie viele Runden schaffst Du?

2. Konzentration/Balance



Setze Dich auf das Buch. Strecke Deine Arme und Deine Beine in die Luft. Sie dürfen während der ganzen Übung den Boden nicht berühren.

- Klatsche 3x über Deinem Kopf
- Klatsche mit der linken Hand auf die Unterseite Deines rechten Fusses
- Klatsche mit der rechten Hand auf die Unterseite Deines linken Fusses
- Klatsche 3x hinter Deinem Rücken

3. Timing



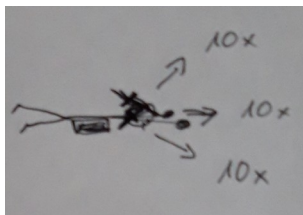
Stelle das Buch auf einen Tischrand oder Stuhlrand oder Küchenabdeckungsrand.
Bringe das Buch bei jeweils einem Buchstaben Deines Namens, wie unten beschrieben, zu fall.

- Eine Runde=
- mit einem Fauststoss
 - mit einem geraden Tritt
 - mit dem Ellbogen
 - mit einem seitlichen Tritt

Beschreibung: Sage Deinen Namen Laut immer wieder.

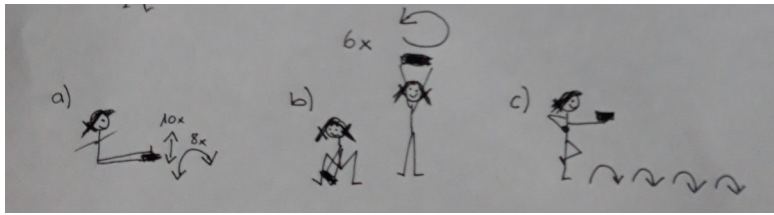
1. Runde Action jeweils beim 1. Buchstaben
2. Runde Action jeweils beim 2. Buchstaben
3. Runde Action jeweils beim 3. Buchstaben, usw.

4. Balance/Kraft



Lege das Buch auf den Boden. Liege mit dem Bauch auf das Buch. Strecke Deine Arme und Deine Beine in die Luft. Versuche nun Kettenfauststöße zu machen. Kannst Du 10 eher links, 10 mittig und 10 eher rechts, ohne den Boden zu berühren?

5. Kampfgeist



- a) Setz Dich auf den Boden und klemme das Buch zwischen die Füße.
 - Hebe das Buch 10x so hoch in die Luft wie Du kannst.
 - Hebe das Buch und lege es 8x von einer Seite zur anderen.
- b) Gehe in die Hocke, hebe das Buch mit beiden Händen vor Deine Brust, stehe auf und strecke das Buch mit ausgestreckten Armen über Deinen Kopf. Ziehe nun mit gestreckten Armen einen grossen Kreis, als ob Du mit dem Buch einen Kreis an die Decke malen möchtest. Wiederhole die Übung von der Hocke bis zum fertigen Kreis 6x und mache den Kreis abwechselnd in die andere Richtung.
- c) Nimm das Buch auf eine Handfläche und strecke den Arm nach vorne aus. Hüpfе nun einige Meter vor und zurück. Wechsle nun die Hand und das Bein.

6. Wahrnehmung

Nimm ein Blatt Papier und einen Stift.

Schau nun nur noch auf dieses und Dein Blatt.

Beantworte folgende Fragen schriftlich, ohne nachzusehen:

- welche Farbe haben Deine Socken?
- welche Farbe hat Deine Bettdecke?
- welche Farbe haben Deine Augen?
- welche Farbe hat Deine Zahnbürste?
- welche Farbe hat Euer Sofa?