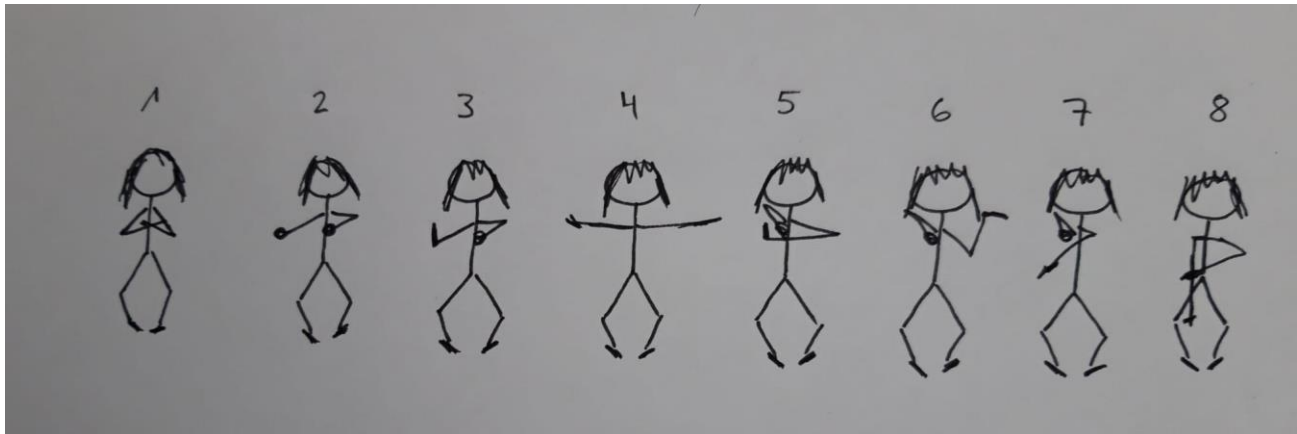


Kids-WingTsun Programm für Daheim

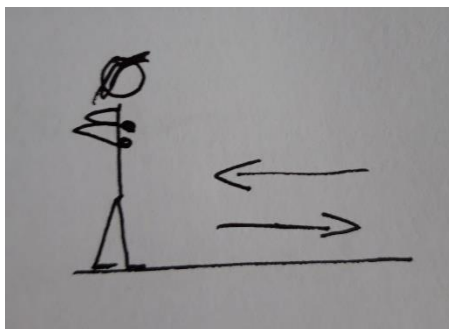
Form



Mache die SiuNimTao-Form LANGSAM, soweit wie du kommst.

Zähle dabei von 100 rückwärts (wenn du jünger bist, von 20 rückwärts)

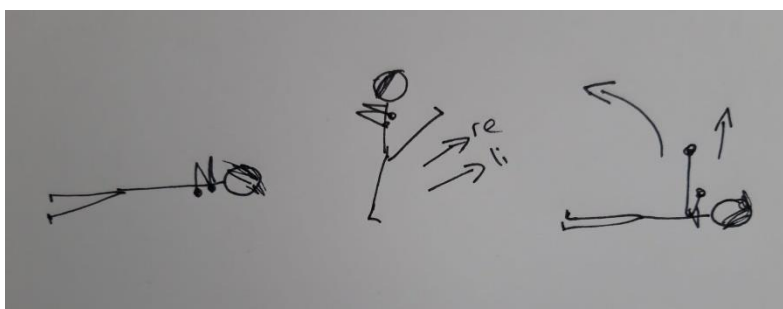
1. Balance



Suche dir eine möglichst lange gerade Linie in deiner Wohnung (Teppichrand, Bodenplatten) oder lege ein möglichst langes Stück Schnur auf den Boden (Wohnzimmer oder Korridor) und klebe es an den Enden mit Klebstreifen fest, damit es gerade ist.

- Balanciere in Socken oder barfuss über die Schnur, indem du einen Fuss vor den anderen setzt
- Mache dasselbe rückwärts
- Wiederhole beides mit geschlossenen Augen

2. Kraft (Körperinheit)



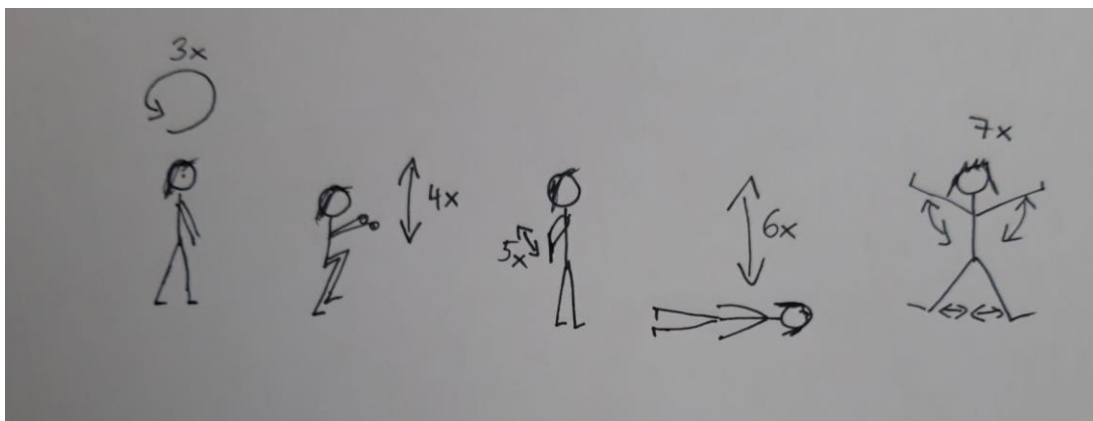
- Zum Boden in die Bauchlage
- Aufspringen und Tritt rechts
- dann links Tritt
- Zum Boden in die Rückenlage
- Kettenfauststöße machen und gleichzeitig wieder hochkommen zum Stand

Den ganzen Ablauf 5x wiederholen

3. Wahrnehmung (Staffel der Sinne)

- Setze oder stelle dich am besten Draussen hin, z.B. auf dem Balkon/Sitzplatz
- Schliesse die Augen
- Identifiziere 10 verschiedene Geräusche und sage, woher sie kommen (z.B. Vogel zwitschert, Kind lacht). Nimm auch ganz feine Geräusche wahr.

4. Konzentration (Achtsamkeit)

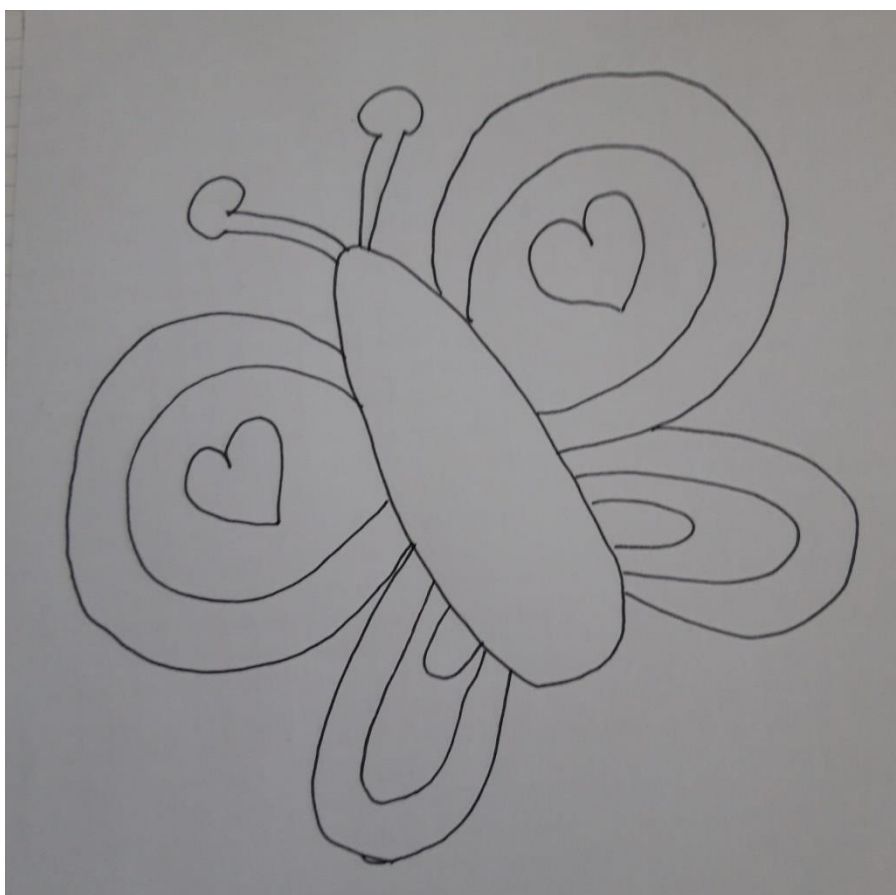


Merke dir die folgenden Aufgaben und mache sie ohne Pause in der Reihenfolge 1-5 und 5-1

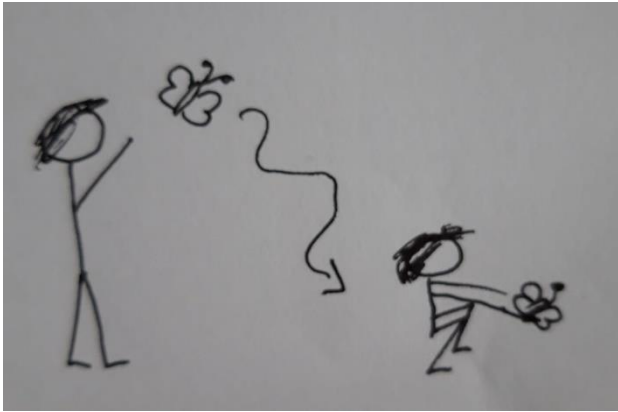
1. 3x um dich selber drehen
2. 4x wie ein Känguruh hüpfen
3. 5x hinter deinem Rücken klatschen
4. 6x hinlegen und wieder aufstehen
5. 7x Hampelmann

Erfinde jetzt deine eigenen 5 Aufgaben für den nächsten Tag. Stoppe die Zeit, die du dafür brauchst und versuche, beim nächsten Mal schneller zu sein.

5. Reaktion (Timing)

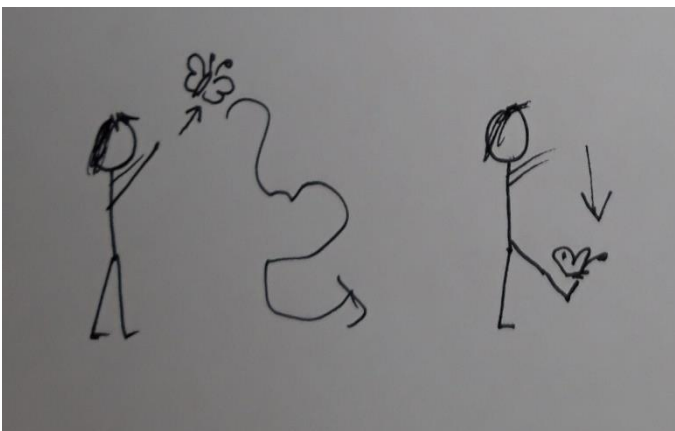


Schneide den Schmetterling aus und falte ihn leicht in der Mitte.



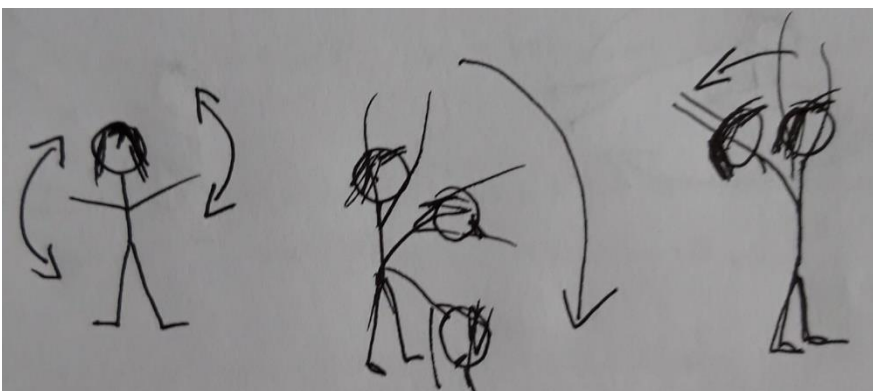
- Strecke deine Arme über den Kopf und lasse den Schmetterling von da fallen.
- Fange ihn mit einer Hand ganz dicht vor dem Boden auf, ohne dass er den Boden berührt (5x pro Hand)
- Bitte eine andere Person, den Schmetterling für dich fallen zu lassen (10x)

6. Kampfgeist



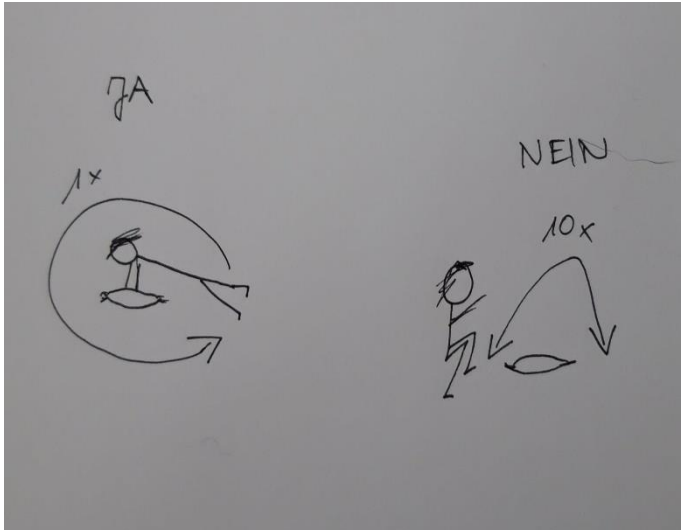
- Strecke deine Arme über den Kopf und lasse den Schmetterling von da fallen.
- Versuche, den Schmetterling mit deinem Fussrücken (Rist) aufzufangen. (5x pro Fuss)

7. Beweglichkeit



- Im IRAS stehen (Füsse Hüftbreit)
- Arme zur Seite ausstrecken
- im Oberkörper nach rechts drehen, nach links drehen
- Arme nach oben strecken
- im Oberkörper nach vorne beugen (Hände zum Boden)
- und im Oberkörper rückwärts beugen

Spiel / Fitness



Lege ein Tuch oder ein Kissen (etwas schwieriger) auf den Boden.

Beantworte folgende Fragen, indem du bei

JA Liegestützposition, Hände auf dem Tuch oder Kissen, laufe mit den Füßen eine Runde in der Liegestützposition

NEIN 10 Strecksprünge (wie ein Frosch) über das Tuch oder Kissen

Fragen:

- Hast du schon einmal (oder mehrmals) nach einem Streit Frieden gemacht?
- Jemandem etwas unfreundliches gesagt?
- Das WT-STOPP gebraucht?
- Ein Spiel verloren?
- Ein Spiel gewonnen?
- Ein anderes Kind geschützt?
- Erwachsene um Hilfe gebeten, um einen Streit zu schlichten?
- Ein Kind geschubst
- Bei einem Spiel gemogelt?
- Eine Wette verloren?
- Dich mit schlagen gewehrt?

Falls ihr zu zweit seid: (auch Eltern)

- A liest die Fragen, B zeigt die Antwort
- Dann liest B die Fragen und A zeigt die Antwort

Programm und Zeichnungen: Renata Staub

FIT FÜR ALLE FÄLLE.

WingTsun ▶

selbstverteidigung.ch