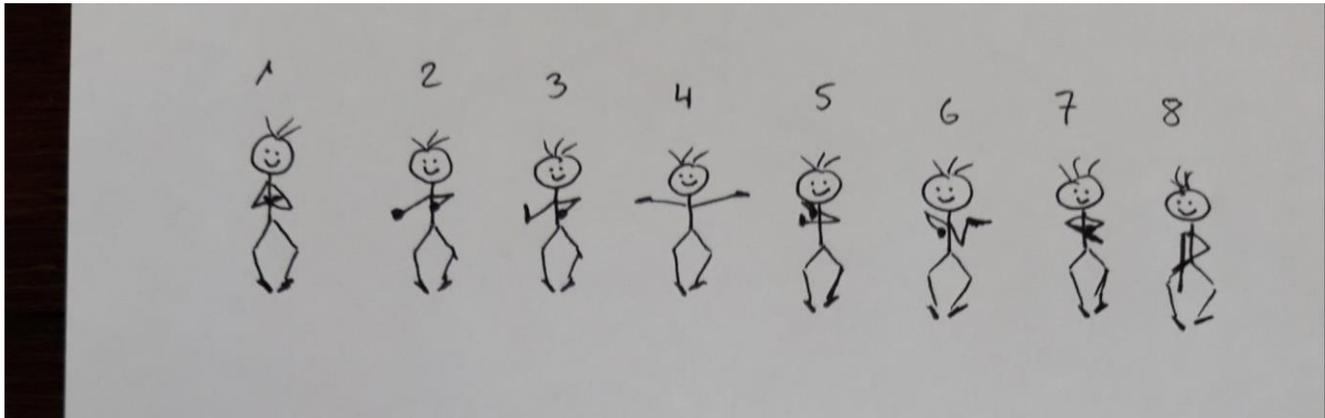


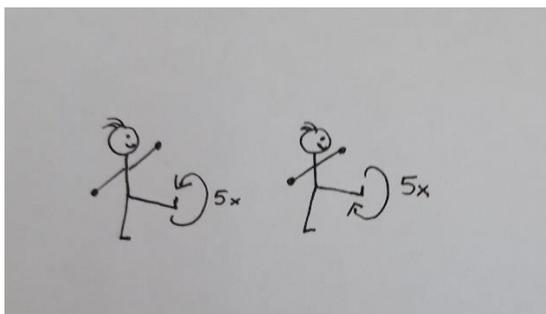
# Kids-WingTsun Programm für Daheim

## Form



Mache die SiuNimTao-Form, soweit wie du kommst.  
Mache dabei bei jeder Bewegung ein Geräusch.

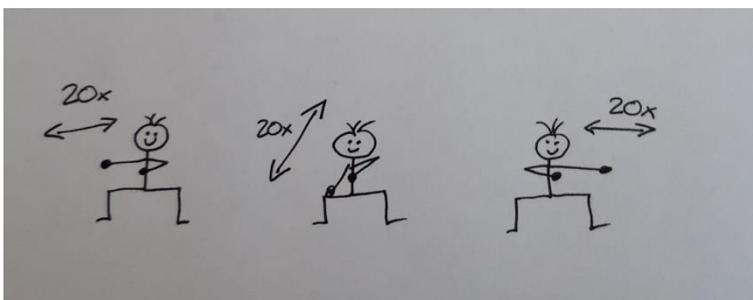
### 1. Balance



Stehe auf einem Bein.  
Mit dem zweiten Bein

- zeichne 5 Kreise in die Luft im Uhrzeigersinn
- dann im Gegenuhrzeigersinn
- Jetzt wechsele das Bein.

### 2. Kraft (Körperereinheit)

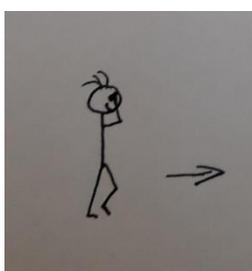


Gehe in die Hocke, so als würdest du auf einem unsichtbaren Stuhl sitzen.

Mache 20 Kettenfauststöße

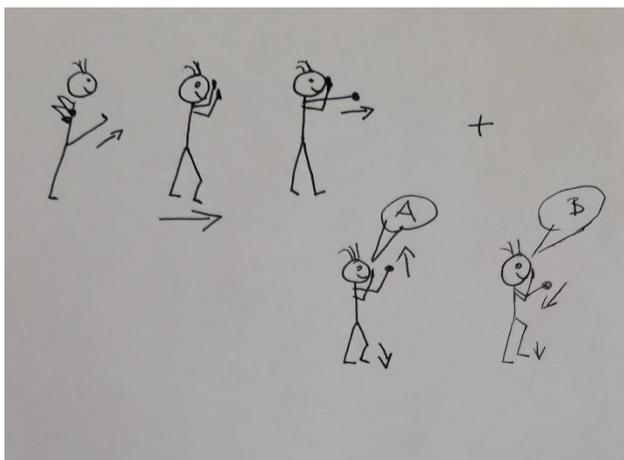
- nach rechts
- in die Mitte
- nach links
- ... und wieder zurück

### 3. Wahrnehmung (Staffel der Sinne)



- Finde in eurem Wohnzimmer 10 Dinge, welche du noch nie so gesehen hast.
- Gehe in der Wohnung einen bestimmten Weg, z.B. vom Wohnzimmer in die Küche.
- Gehe anschliessend den gleichen weg mit geschlossenen Augen.
- Mache dasselbe mit 2 weiteren Wegen.

#### 4. Konzentration (Achtsamkeit)



Mache folgende Bewegungen schnell hintereinander:

- Tritt rechts
- Vorwärtsschritt (WingTsun-Schritt)
- hintere Faust schlägt
- Wendung
- Tritt links
- Vorwärtsschritt
- hintere Faust schlägt

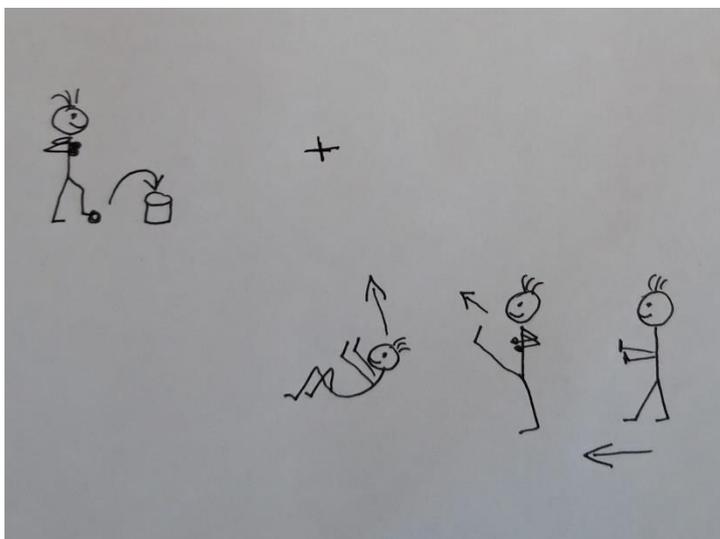
#### 5. Reaktion (Timing)

- Falling Step 1 (mit Handflächenstoss)
- Falling Step 2 (mit Rückfaust)

(im Wechsel)

Dazu Laut pro Schlag einen Buchstaben des Alphabets sagen von A-Z  
(bei Fehler von vorn anfangen)

#### 6. Kampfgeist



Nimm eine 2 Franken Münze und lege sie auf den Fussboden.

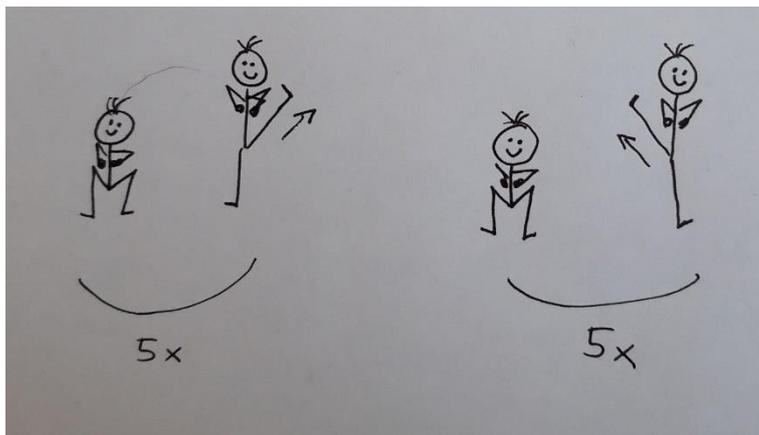
Stelle eine Tasse daneben.

- Ziehe die Socken aus.
- Nimm jetzt mit deinem rechten Fuss die Münze vom Boden auf und wirf sie in die Tasse. Wiederhole dies, bis du 5 Treffer hast.
- Dann wiederhole mit dem Linken Fuss

*Weitere Übung*

- nach hinten abrollen
- aufstehen, ohne den Boden mit den Händen zu berühren
- Tritt rechts + doppelter Handflächenstoss
- wiederhole die Übung, diesmal mit Tritt links

## 7. Beweglichkeit



- Hocke in die Froschposition.
- Stehe auf und kicke hoch zur Seite mit dem rechten Bein
- Zurück in die Froschposition
- Stehe auf und kicke hoch zur Seite mit dem linken Bein

5x mit jedem Bein wiederholen

### Spiel / Fitness

Stopp-Uhr auf 30 Sek programmieren

Mache folgenden Phantomime-Sport je 30 Sekunden, um dich auszuvernern:

- Kung Fu
- Fussball
- Boxen
- Eishockey
- Kugelstossen
- Golf
- Sprint
- Tennis

Falls ihr zu zweit seid:

- A macht wählt einen Sport, ohne ihn B zu verraten
- A macht die Bewegungen jetzt vor.
- B macht die Bewegungen von A mit, so gut es geht.
- Nach 30 Sekunden rät B, welcher Sport es war.
- Jetzt darf B einen Sport wählen und vormachen, A macht mit und darf raten.

Programm und Zeichnungen: Renata Staub

FIT FÜR ALLE FÄLLE.

**WingTsun** ▶

[selbstverteidigung.ch](http://selbstverteidigung.ch)