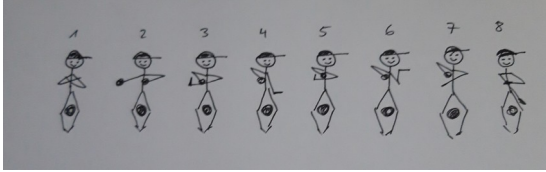


Kids-Wing Tsun Programm für Daheim Nr. 5

Material: Küchentuch oder Frottetuch oder Schal

Form



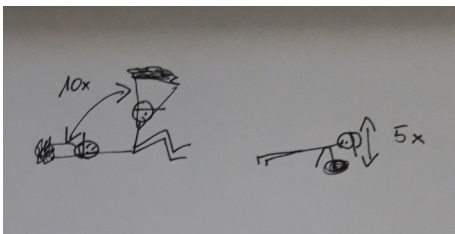
Forme das Tuch zu einem Ball. Stehe in den WingTsun Stand IRAS und klemme das Tuch oberhalb der Knie zwischen die Beine. Mache nun so die SiuNimTao soweit Du kannst und zurück, ohne dass das Tuch herunter fällt. (z.B. 1./2./3./3./2./1. Satz).

1. Balance



Lege das Tuch auf den Boden und stehe auf dem rechten Bein. Hebe nun das Tuch mit linken Fuss hoch und werfe es mit damit hoch. Fange das Tuch mit rechten Hand, werfe das Tuch mit der selben Hand hoch und fange es mit linken Fuss, der immer noch in der Luft ist. Werfe das Tuch mit dem selben Fuss wieder hoch und fange es nun mit der linken Hand. 6x mit dem linken Fuss und abwechselnder Fanghand, dann 6x mit dem rechten Fuss und abwechselnder Fanghand.

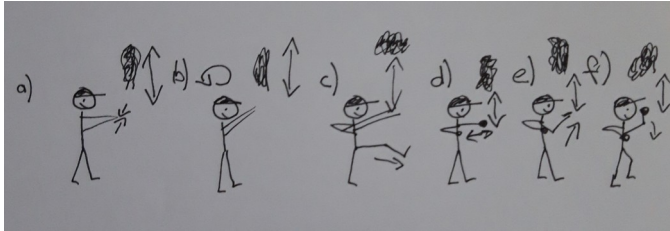
2. Kraft



10 Sit ups. Das Tuch immer gespannt zwischen den ausgestreckten Armen halten.

5 Liegestütz. Das Tuch im Knäuel am Boden, so dass Du jedesmal beim Absenken das Tuch mit der Stirn berührst.

3. Timing



Das Tuch im Knäuel hochwerfen (Vorsicht, nicht unter Deckenlampen und um Zerbrechliche Gegenstände)

- a) klatsche 2x und fang das Tuch wieder
- b) Drehe Dich 1x um Dich und fang das Tuch wieder
- c) Mache 1 geraden Tritt und fang das Tuch wieder
- d) Mache schnelle 2 Kettenfauststöße und fang das Tuch wieder
- e) Mache einen Fallingsstep 1 und fange das Tuch wieder
- f) Mache einen Fallingsstep 2 und fange das Tuch wieder

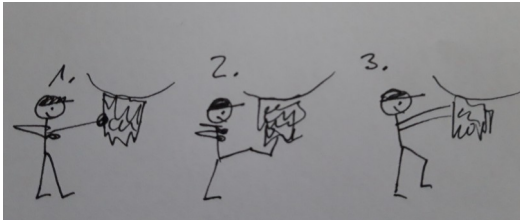
- Varianten:
- Versuche mehrere Runden und erhöhe bei jeder Runde die Anzahl (z.B. a)3x klatschen, dann 4x klatschen, dann 5x klatschen, usw.)
 - Versuche a-f normal und fange das Tuch jedesmal mit dem Knie
 - Versuche a-f normal und fange das Tuch jedesmal mit dem Kopf

4. Wahrnehmung



Idealerweis mit 2 Personen: 1 Person sucht 6-10 Gegenstände und legt sie unter das Tuch während die 2. Person die Augen zu hält. Nun kann die 2. Person mit nur einer Hand ohne unter das Tuch zu schauen einen Gegenstand abtasten und laut sagen, was er denkt, was es ist. Nimm es hervor und schaue ob es stimmt. Mache weiter, bis keine Gegenstände mehr unter dem Tuch sind.

5. Kampfgeist/Konzentration



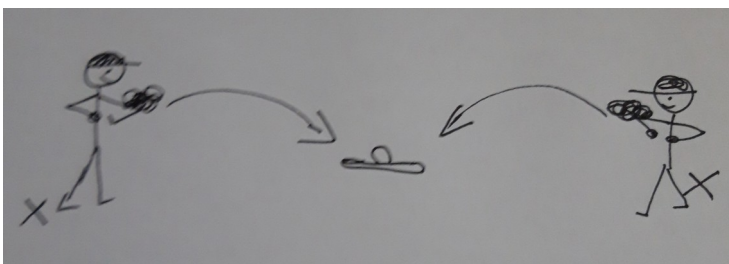
Hänge das Tuch ungefähr in die Höhe Deines Kopfes. (z.B. an eine Wäscheleine, an die Kleiderstange, mit Klebeband an ein Tablar so dass das Tuch vor einem freien Fach hängt), oder eine 2. Person hält das Tuch für Dich hoch.

Stehe nun mit dem Rücken zum Tuch. Halte Deine Hände während der ganzen Übung in der Schutzposition.

- Alle ab 3. Klasse zählen laut und drehen sich immer bei der Zahl der Dreierreihe zum Tuch (bei 3/6/9/12/15/18/21/24/27/30)
- Alle die die 3er Reihe noch nicht können singen ein Lied und drehen sich bei jedem End-Wort um (z.B. Alli mini ÄNTLI, schwümed ufäm SEE, schwümed ufäm SEE, Köppli händs im WASSER, d Schwänzli händs i d HÖÖ)

1. Runde: bei jedem Umdrehen einen Faustschlag ins Tuch
2. Runde: bei jedem Umdrehen einen Tritt ins Tuch
3. Runde: bei jedem Umdrehen einen doppelten Handflächenstoss

6. Fitness/Spiel



Lege einen Pfannendeckel auf den Boden und lege einen Abwurfpunkt fest. Forme das Tuch zu einem Knäuel. Lege das Tuch auf Deinen angewinkelten, etwa Schulterhohen Ellbogen und wirf das Tuch mit dem Ellbogen Richtung Pfannendeckel. Bei einem Treffer, hüpfte mit Strecksprüngen aus der Hocke zum Tuch und mit dem Tuch zurück zum Abwurfpunkt. Falls Du den Pfannendeckel nicht getroffen hast, mache zuerst 3x Hampelmann und gehe das Tuch im Spinnengang holen.

Falls Du mit noch einer Person spielen möchtest, lege 2 Abwurfpunkte fest und zähle die Runden. Wer mehr trifft müsste auch schneller sein und so mehr Runden machen.