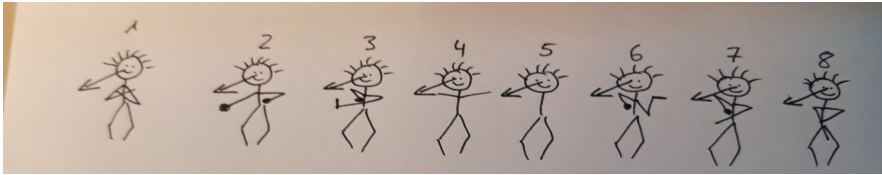


## Kids-Wing Tsun Programm für Daheim Nr. 6

### Form

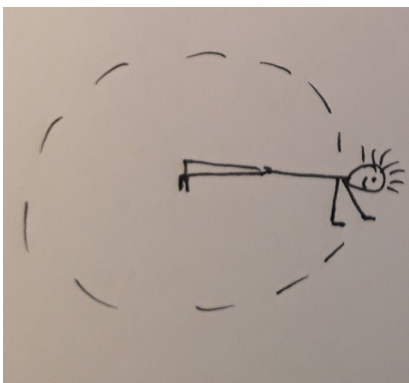


Mache die Form SiuNimTao soweit Du kommst. Schau während der ganzen Form auf einen Punkt/einen Gegenstand.

2. Durchgang: Hebe das rechte Bein ab und stehe während der Form nur auf dem linken Bein. Schau wie oben die ganze Zeit auf den selben Punkt/Gegenstand. beginne von vorne, wenn Du abstehen musst.

3. Durchgang: Hebe das linke Bein ab und stehe während der Form nur auf dem rechten Bein. Schau wie oben die ganze Zeit auf den selben Punkt/Gegenstand. beginne von vorne, wenn Du abstehen musst.

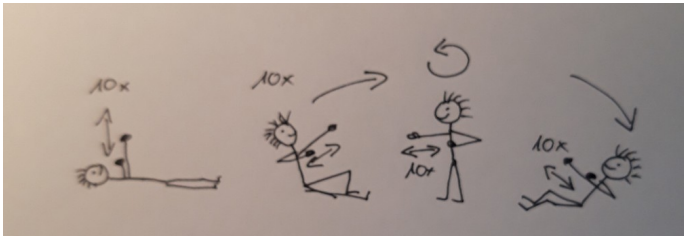
### 1. Kraft



Gehe in die Liegestützposition. Die Füße bleiben die ganze Zeit am selben Ort. Gehe nun in der Liegestützposition bleibend mit den Händen im Kreis um den Mittelpunkt wo Deine Füße stehen, so, dass die 1. Hand den Platz der 2. Hand übernimmt. Die 2. Hand nimmt einen neuen Platz auf dem Kreis. Die 1. Hand wieder zum Platz der 2. Hand, usw. bis Du wieder am Ausgangspunkt angekommen bist.

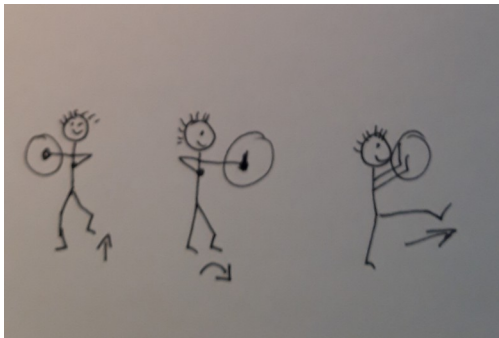
Mache eine Pause und versuche dann auch in die andere Richtung einen ganzen Kreis zu machen.

## 2. Körpereinheit



- 1) Lege Dich auf den Rücken. Mache 10 Kettenfauststöße in die Luft.
  - 2) Während Du die nächsten 10 Kettenfauststöße machst stehst Du auf (Gleichzeitig).
  - 3) Während den nächsten 10 Kettenfauststößen drehst Du Dich 180 Grad um.
  - 4) Während den nächsten 10 Kettenfauststößen legst Du Dich dort auf den Rücken.
- Mache nun 1-4 von dieser Seite. Schaffst Du die ganze Übung ohne Unterbruch?

## 3. Timing



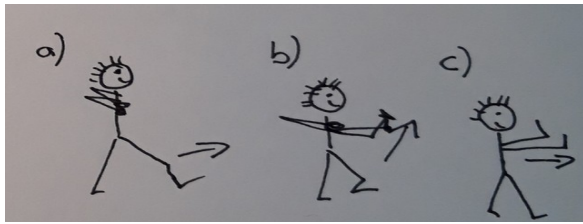
Mache immer Gleichzeitig:

- 10x: rechte Hand Faust, rechter Fuss in die Luft, linke Hand Faust, linker Fuss in die Luft
- 10x: Schritt mit rechtem Fuss, gerader Handflächenstoss mit linker Hand, linker Fuss/ rechte Hand
- 10x: gerader Tritt rechts, Hände Schutzposition, gerader Tritt links, Hände Schutzposition

## 4. Wahrnehmung

Lege Dir auf einer Strecke (z.B. im Korridor) ca 5 ungefährliche Gegenstände in verschiedenen Abständen auf den Boden. Merke Dir die Strecke. Versuche nun mit geschlossenen Augen die Strecke zu gehen, ohne die Gegenstände zu berühren. Mache das gleiche Rückwärts mit geschlossenen Augen.

## 5. Kampfgeist/Fitness



Hüpfe an Ort wie wenn Du ein Springseil hättest und zähle dabei auf 20.

a) Mache 4 gerade Fusstritte mit dem rechten Bein und 4 gerade Fusstritte mit dem linken Bein

Hüpfe an Ort wie wenn Du ein Springseil hättest und zähle dabei auf 20

b) Mache 4 Falling Step1 und 4 Falling Step2 (für die Neueren, die Falling Step noch nicht kennen, alternativ 10 Kettenfauststösse)

Hüpfe an Ort wie wenn Du ein Springseil hättest und zähle dabei auf 20

c) Mache 4 Doppelte Handflächenstösse mit rechtem Fuss vor und 4 mit linkem Fuss vor  
Hüpfe an Ort wie wenn Du ein Springseil hättest und zähle dabei auf 20

## 6. Konzentration/Spiel

ab 2 Personen: "Ich Packe in meinen Rucksack"

Legt eine Reihenfolge fest. Merke Dir was in welcher Reihenfolge in den Rucksack kommt. Wenn Du an der Reihe bist, sage, der Reihe nach, was die anderen in den Rucksack gepackt hatten und erfinde einen Gegenstand, den Du noch dazu packst.

Hat jemand die Reihenfolge durcheinander gebracht oder einen Gegenstand vergessen, ist der ausgeschieden. Der letzte ist der Gewinner.

Beispiel (3 Spieler):

1. Spieler sagt:	Ich packe in meinen Rucksack	ein Tuch
2. Spieler sagt:	Ich packe in meinen Rucksack	ein Tuch und ein Ei
3. Spieler sagt:	Ich packe in meinen Rucksack	ein Tuch, ein Ei und einen Hut
1. Spieler sagt:	Ich packe in meinen Rucksack	ein Tuch, Ei, Hut und ein Buch
2. Spieler sagt:	Ich packe in meinen Rucksack	ein Tuch, Hut, Buch, Ei und Brot

Spieler 2 ist leider ausgeschieden und Spieler 3 ist dran.