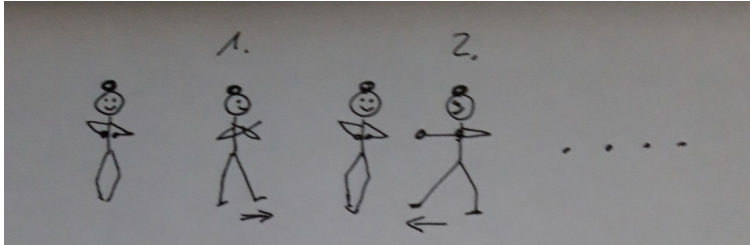


Kids-Wing Tsun Programm für Daheim Nr. 9

Form

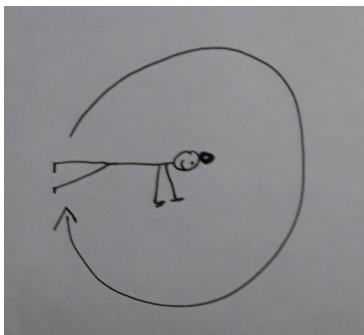


"Die gewendete Form"

Gehe in den WingTsun-Stand IRAS. Mache die Form Siu NimTao soweit Du kommst wie folgt beschrieben:

- Mache aus dem IRAS eine Wendung nach links und führe mit den Armen/Händen den 1. Satz aus.
- Wende zurück zur Mitte in den IRAS
- Wende nach rechts. Führe so stehend den 2. Satz aus
(Falls Du erst beim 1. Satz bist, mache immer den 1. Satz, 8x)
- Wende zurück zur Mitte in den IRAS
- Wende nach links, mache so stehend den 3. Satz
(Falls Du beim 2. Satz bist, mache immer den 1. Satz und auf der anderen Seite den 2. Satz, 4x)
- so weiter....

2. Kraft



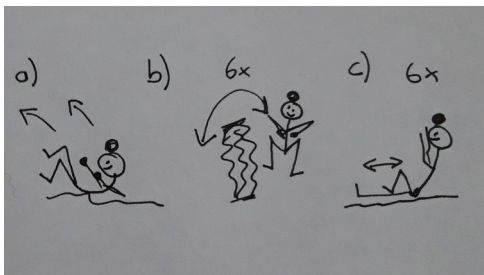
Gehe in die Liegestützposition. Die Hände bleiben am gleichen Ort. Laufe nun mit den Füßen einen ganzen Kreis, bleibe dabei mit dem Körper in der Liegestützposition. Mache eine Pause. Die gleiche Übung in die andere Richtung.

3. Ballance/Körperereinheit



Bleibe mit beiden Händen am Boden. Versuche nun die Beine angewinkelt an den Armen in die Luft zu heben. Halte diese Position während Du auf 20 Zählst. Mache eine Pause. Schaffst Du diese Position auch länger zu halten?

4. Fitness



Lege ein Tuch auf den Boden.

- a) Rolle Rückwärts darauf ab und stehe mit gleichzeitigen 10 Kettenfauststößen auf.
- b) Hüpf 2 beinig 6x seitlich aus der Hocke über das Tuch
- c) setze Dich auf das Tuch, Arme in der Schutzposition, Beine angewinkelt mit den Füßen ab Boden, Trete abwechselnd links und rechts mit Flex-Fuss knapp über dem Boden je 6x in die Luft

5. Konzentration



Hand "einrollen" Übung:
stehe im Wingsun Stand IRAS.

- Strecke einen Arm mit Faust-Hand in der Mitte Deines Körpers auf Höhe Deines Kinns gerade nach vorne.
- Öffne die Hand so dass die Handfläche zur Decke zeigt. (Arm bleibt gestreckt)
- Beuge die Finger so zurück, dass die Fingerspitzen zu Dir zeigen. (Arm bleibt gestreckt)
- Beuge nun auch im Handgelenk in Deine Richtung. (Arm bleibt gestreckt)
- Drehe die Hand nach unten, ohne den Arm zu drehen. (Arm bleibt gestreckt)
- Mache eine Faust. (Arm bleibt gestreckt)
- Ziehe den Arm mit Faust-Hand zurück unter Deine Schulter.

Wiederhole diese Schritte langsam, konzentriert 5x mit der rechten Seite, 5x mit der linken Seite.

Wiederhole diese Schritte nochmal 2x jede Seite und achte noch mehr darauf, dass Dein Arm auf Deiner Mittellinie vor und zurück geht.

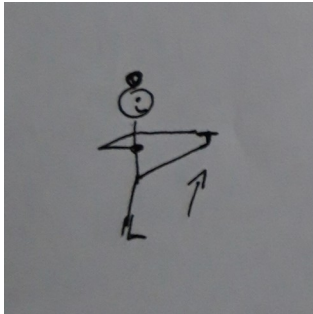
6. Wahrnehmung

Suche eine Tür, die von Dir weg aufgeht (für den Fall, dass plötzlich jemand die Tür öffnet), schliesse diese Tür. Gehe soweit der Weg frei ist von der Tür her rückwärts.

Schliesse nun Deine Augen und laufe vorsichtig auf die Türe zu. Kannst Du

Wahrnehmen/Spüren, wann Du genau vor der geschlossenen Türe stehst? Wie Nahe bist Du an die Tür gekommen? Übe so oft Du magst.

7. Beweglichkeit



Stehe im Wingtsun-Stand IRAS

Strecke den linken Arm nach vorne aus. Versuche nun, mit geradem Oberkörper mit dem rechten Fuss (gestrecktes Bein) 10x die linke Hand zu berühren.

Das Gleiche mit dem linken Fuss an die rechte Hand.

8. Spiel/Kampfgeist

Für 2 Personen

Spieler A steht auf einem Bein

Spieler B steht Spieler A gegenüber.

Beide schauen sich in die Augen.

Spieler A soll nie abstehen, weg schauen und nicht lachen/sprechen.

Spieler B versucht Spieler A zum abstehen, weg schauen, lachen oder sprechen zu bringen.

Dabei darf Spieler B nicht von seinem Platz weg und Spieler A nicht berühren.