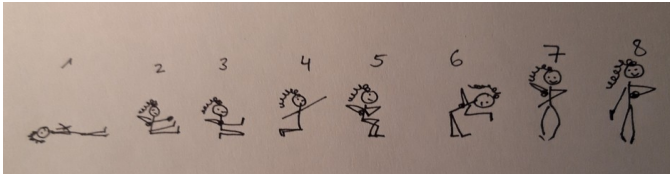


## Kids-Wing Tsun Programm für Daheim Nr. 7

### Form



"Die aufrichtende/wachsende Form"

Mache die SiuNimTao soweit Du kommst. Wachse/richte Dich auf, pro Satz ein Stück höher:

1. Satz        Liege dabei auf dem Boden
2. Satz        sitze dazu
3. Satz        Knie dazu und sitze dabei auf den Fersen
4. Satz        Knie dazu und strecke die Oberschenkel im 90 Gradwinkel hoch vom Knie her
5. Satz        Stehe tief in der Hocke
6. Satz        Halte die Beine gestreckt und beuge im Oberkörper nach vorne
7. Satz        Stehe ganz gerade
8. Satz        Stehe auf den Zehenspitzen

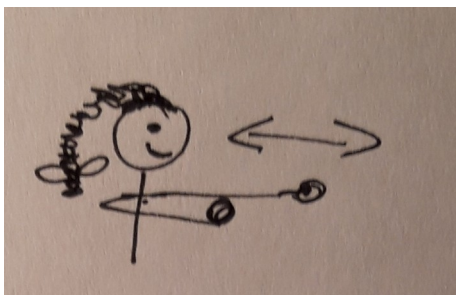
Falls Du z.B. erst beim 1. Satz bist, mache den 1. Satz in jeder Position.

Falls Du z.B. beim 2. Satz bist, mache Satz 1 und 2 in jeder Position.

Falls Du z.B. beim 3. Satz bist, mache pro Position einen Satz Deiner Wahl.

Falls Du z.B. beim 4. Satz bist mache alle Positionen und wiederhole dazu Satz 1-4.

### 1. Kraft



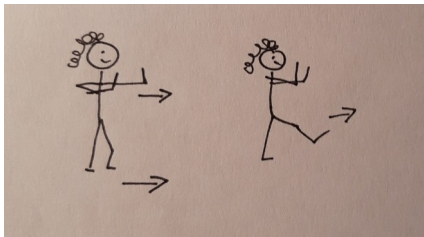
Wachsende Kettenfauststöße: "Wachse" in der gleichen Reihenfolge wie bei der Form.  
Die Anzahl Deinem Alter entsprechend.

Beispiele:

Du bist 6 Jahre alt, pro Position 6 Kettenfauststöße= 6 im liegen/6 im sitzen/6 im Knien, usw.

Du bist 9 Jahre alt, pro Position 9 Kettenfauststöße=9 im liegen/9 im sitzen/9 im Knien, usw

## 2. Körpereinheit/Timing



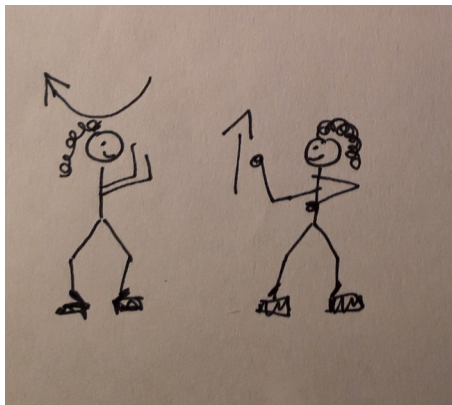
Pro Wingtsun Vorwärtsschritt gleichzeitig ein Handflächenstoss und im Anschluss ein gerader Vorwärtstritt.

Stoppe dazu 1 Minute

Erste Minute: Immer das rechte Bein vorne beim Vorwärtsschritt, die linke Hand Handflächenstoss, rechte Hand in der Schutzposition, rechtes Bein (vorderes) Tritt.

Zweite Minute: Immer das linke Bein vorne beim Vorwärtsschritt, die rechte Hand Handflächenstoss, linke Hand in der Schutzposition, linkes Bein (vorderes) Tritt.

## 3. Balance



Stehe im Wingtsun Stand IRAS auf 2 Bücher (pro Fuss 1 Buch).

Übe die Wingtsun Wendung ohne mit den Füßen die Bücher zu verlassen. Mache anschliessend einen Hacken mit Deiner starken Hand. Wende auf die andere Seite und mache wieder einen Hacken mit Deiner starken Hand. Denke daran, die Füße bewegen sich nicht gleichzeitig. Falls Du die Wendung noch nicht richtig kennst, wende wie es für Dich am besten geht ohne von den Büchern zu fallen. Wiederhole 10x.

#### 4. Wahrnehmung

Nimm ein Stück Papier und einen Stift.

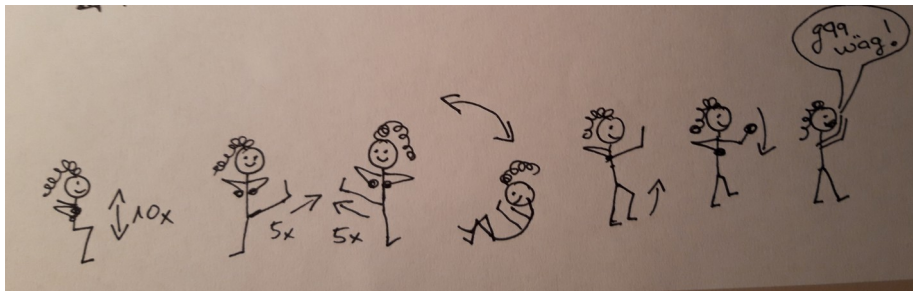
- Zeichne mit Deiner "Schreibhand" einen Kreis. Zeichne nun mit Deiner anderen Hand den Kreis nach.

- Zeichne nun mit Deiner "Schreibhand" eine gerade Linie und zeichne die Linie mit der anderen Hand nach.

- Zeichne nun mit Deiner "Schreibhand" ein Haus und zeichne das Haus mit der anderen Hand nach.

Wiederhole die 3 Aufgaben indem Du mit der "Nicht-Schreibhand" beginnst.

#### 5. Kampfgeist/Fitness



Merke Dir die Übungen und mache sie 3x schnell nacheinander, Pause und nochmal 3x:

- 10 Kniebiegen
- 5 seitliche Tritte links
- 5 seitliche Tritte rechts
- Gehe Rückwärts auf den Boden und stehe sofort wieder auf, Hände Schutzposition
- 1 Falling Step1
- 1 Falling Step2
- Hände in Schutzposition ein Fuss vor, sage laut:" gaa wäg\*"

#### 6. Wahrnehmung/Spiel

2 Personen: "Wie viele Finger spürst Du?"

Person A schliesst die Augen. Person B drückt leicht eine beliebige Anzahl Finger auf den Rücken von Person A. Diese versucht zu erraten, wieviele Finger es sind. Falls dieser nach 3x Raten noch nicht herausgefunden hat wie viele es sind, nimmt die Person B die Finger wieder weg und sagt wie viele es waren. Wechselt nach 5 Runden.