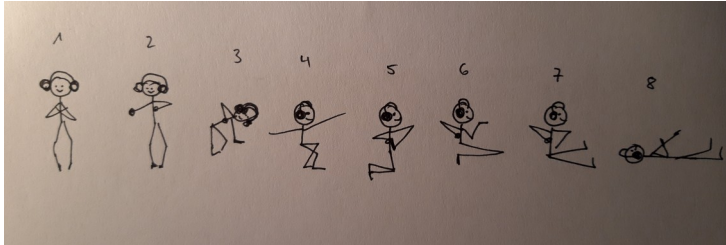


Kids-Wing Tsun Programm für Daheim Nr. 8

Form



"Die sinkende Form"

Mache die SiuNimTao soweit Du kommst. Werde pro Satz "Kleiner"/komme dem Boden Näher:

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

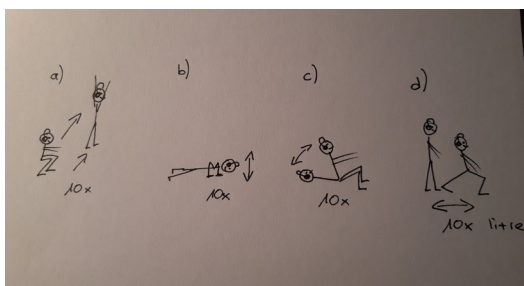
Falls Du z.B. erst beim 1. Satz bist, mache den 1. Satz in jeder Position.

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.

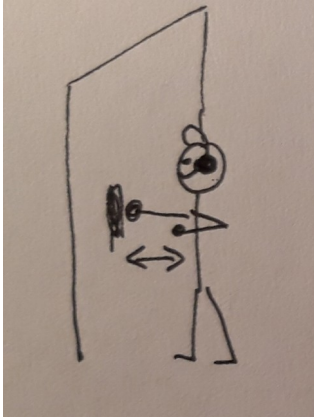
Falls Du z.B. beim 4. Satz bist mache alle Positionen und wiederhole dazu Satz 1-4.

1. Kraft



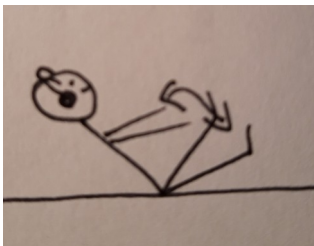
- a) 10 Strecksprünge
- b) 10 Liegestütz
- c) 10 Situps
- d) 10 Ausfallschritte, Bein wechsel

2. Konzentration



Nimm ein kleines Kissen oder verknote einen Pullover zu einem Knäuel. Suche ein freies Wandstück oder die geschlossene Türe. Beginne mit dem Kissen/Pullover auf Deiner Augenhöhe. Mache 2 schnelle Kettenfauststöße an genau den gleichen Punkt auf Deinem Kissen/Pullover, so dass diesees/r nur ganz wenig runter kommt. Steigere pro Runde um 1 Kettenfauststoss mehr. = 3 Kettenfauststösse, dann 4, dann 5,6,7, usw.

3. Ballance/Körperinheit



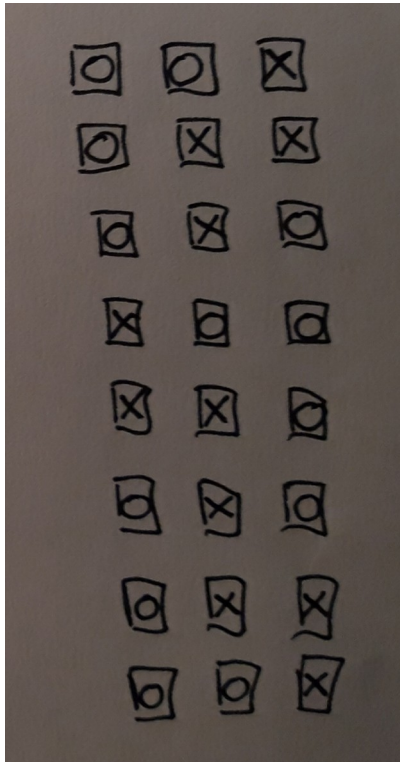
Setze Dich auf den Boden. Beine und Arme immer in der Luft. Berühre abwechselnd über Kreuz mit der Hand Deinen Fuss. (linke Hand > rechter Fuss). Schaffst Du eine ganze Minute?

4. Wahrnehmung

Lege etwa 10 ungefährliche Gegenstände auf den Boden (z.B. einen Stift, ein Geldstück, ein Kissen, ein Stück Papier, eine Büroklammer, ein Stück Schnur, eine leere WC-Rolle, einen Tannenzapfen, einen Löffel, einen Schwamm, ein Schleifpapier, eine Feder, einen Stein, einen Tropfen Wasser, einen Radiergummi, ein T-Shirt, usw.)

Stelle Dir vor, wie das Gefühl sein wird, Barfuss darauf zu treten und trete dann Barfuss drauf.

5. Spiel/Fitness



Viertel einige A4 Blätter. Zeichne auf die einen Kreise und auf andere Xen. Falls Du darfst klebe sie in 3er Reihen (so rutschen sie nicht), sonst lege sie in 3er Reihen.

Gehe den Weg indem Du jedes Blatt berührst. Den Boden nicht berühren, sonst von neuem starten oder die Blätter anders anordnen. (pro Reihe mind. ein X und mind. 1 Kreis)

Runde 1: Kreise nur mit dem Fuss, Xen nur mit der Hand.

Runde 2: Kreise nur mit der Hand, Xen nur mit dem Fuss.