

Lerninhalte - was ?	Lernverfahren - wie ? Sozialform / Skizze	Zeit
Begrüssung, Bekanntgabe des Themas,	im Sitzen / Kreis	2'
Aufwärmen		
- auf dem Mattenfeld durcheinander laufen (vw, sw, rw) - Kopf/Knie/Rücken etc. berühren - auf Mattenfeld versuchen andere raus zu stossen (5 Liegestütz wenn man draussen war)	- alleine / in der Gruppe - in der Gruppe	5'
- Rumpfkraftübungen	- alleine / im Kreis	2'
Hauptteil:		
- 2er Kampfspiele → Güggelikampf auf 1 Matte → Liegestütz, auf die Hände tippen → aus dem Glg bringen → 2-Mattenspiel	- zu zweit, laufend Partner wechseln	je ca. 1-2'= 8'
- Wurfschule → Übung mit Körperspannung → O goshi einführen (kuzuse, aufladen, kullern)	- zu zweit - zu zweit	5'
- Bodenrandoriformen → auf Kommando aufsitzen und Partner auf den Rücken bringen → Person probieren von Bauch auf Rücken zu drehen → Person, die probiert von Bauch auf Rücken zu drehen, festhalten → Kampf um ein Objekt (weicher Ball, Handschuh etc.)	- zu zweit	5'
- Atemi (Schläge) → erklären von Faust, Karateprinzipien → Faustschlag / Fussschlag einführen → Schlagen auf die Kissen ev. noch Fusskicks dazunehmen	- im Kreis - alleine / im Kreis - 2 Kolonnen	10'
- lockeres Fighting mit Vorgaben → auf den Kopf/Schultern/Rücken tippen	- zu zweit	5'
Abschluss		
- Feedback an die Klasse, Abschluss - Wegräumen der Matten	- ganze Klasse im Kreis	2'