

Eltern-Info



Sehr geehrte Eltern,

mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen einige Informationen zum Thema ‚Karate für Kinder‘ geben und damit gleichzeitig die Fragen, die uns häufig zwischen den Trainingseinheiten von Ihnen gestellt werden, für alle beantworten.

Wie sieht das Karatetraining für Kinder aus?

Das Kindertraining beginnt mit einer halben Stunde Aufwärmen. Dabei werden spielerische Elemente mit motorischen Übungen, Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtsübungen kombiniert sowie die Beweglichkeit trainiert. Die übrigen 40 Minuten sind dem Techniktraining vorbehalten. Die Kinder lernen dabei, aufgeteilt in 2-3 Gruppen (abhängig vom Können), technische Inhalte wie Grundtechniken, Partnerübungen, Selbstverteidigung sowie Formen (Kata). Die Techniken unterscheiden sich dabei nicht von denen, die auch die Erwachsenen lernen. Wir verzichten im Kindertraining lediglich auf die Vermittlung gefährlicher Techniken, deren Konsequenzen Kinder ggf. noch nicht einschätzen können.

Sehr wichtig ist uns, dass die Kinder nebenbei grundlegende körperliche Fertigkeiten (Koordination, Geschicklichkeit, usw.) vermittelt bekommen, die leider aufgrund des zunehmenden sitzenden Lebensstils immer weniger vorhanden sind. Zur Auflockerung der Trainingsstunden werden Spiele und unterschiedliche Trainingsformen eingesetzt. Außerdem haben die Kinder für jede einzelne Technik länger Zeit zum Lernen. Wir erwarten keine Kraft und Dynamik, keine blitzschnellen Reaktionen und komplizierte Kombinationen,

sondern nur die richtige Ausführung und Reihenfolge der Techniken sowie Ernsthaftigkeit, Konzentration und Disziplin beim Training.

Welche Kinder sind für Karate geeignet?

Beim Menschen beginnt sich die Koordinationsfähigkeit etwa mit dem 8. Lebensjahr auszubilden. Mit dem 10. bis 11. Lebensjahr ist die Koordinationsfähigkeit am stärksten ausgeprägt. Daher empfehlen wir, mit dem Karatetraining frühestens mit 8 Jahren zu beginnen.

Kraft und Ausdauer sind ebenso wenig entscheidend wie das Geschlecht. Es zeigt sich sogar immer wieder, dass gerade Mädchen viel schneller mit den Technikabläufen zurecht kommen als Jungen und auch keine Probleme mit den Kraftübungen haben.

Auf die Entwicklung der Kinder in körperlicher und geistiger Hinsicht wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Dabei werden die konditionellen Fähigkeiten, körperliche Besonderheiten (z.B. die Wachstumsfugen) und die Konzentrationsfähigkeit besonders beachtet.

Ist Karate nicht gefährlich?

Karate ist erwiesenermaßen ein Gesundheitssport. Verletzungen beim Techniktraining treten höchst selten auf. Angriffs- und Verteidigungstechniken mit einem Partner werden so geübt, dass es zu keinem Kontakt kommt. Beim Kumite-Wettkampf (freie Kämpfe) sind die Teilnehmer mit Mund, Brust- oder Tiefschutz ausgestattet und jahrelang entsprechend trainiert. Kampfrichter bestrafen harten Kontakt sofort.

Für die Anfänger kommt diese Wettkampfarm aber ohnehin nicht in Betracht.

Was bringt meinem Kind das Karate-Training?

Karate ist als Gesundheitssport anerkannt und ist eine lebensbegleitende Sportart und Kampfkunst, die bis ins hohe Alter betrieben werden kann.

Seit 2012 gibt es in der Karateabteilung sogar eine eigene Späteinsteigergruppe (+/- 50 Jahre), für Junggebliebene, die entweder längere Zeit keinen Sport betrieben haben oder es aufgrund von körperlichen Vorschädigungen langsamer angehen wollen. Richtig betrieben kann Karate in jeder Altersstufe die richtige Sportart sein.

Neben dem Spaß an Bewegung erfährt Ihr Kind im Laufe der Zeit eine wesentliche Verbesserung seiner konditionellen Fähigkeiten, also der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Das Training betrifft alle Körperregionen mit einer sehr geringen Verletzungsgefahr.

Es lernt, sich in eine Gruppe zu integrieren. Da es keine Mannschaftsbildung in dieser Sportart gibt, wird Ihr Kind auch nirgends ausgeschlossen.

Traditionell hat Disziplin, Respekt und Höflichkeit einen sehr hohen Stellenwert im Karate. Die Kinder werden daher auch angehalten diese Wertvorstellungen zu verinnerlichen. Beim Training mit dem Partner wird vermittelt, was Fairness bedeutet. Aggressionen werden gezielt abgebaut. Nicht zuletzt deshalb ist Karate in Bayern auch als Schulsport anerkannt. Karate fördert die Konzentrations- und die Koordinationsfähigkeit. Ihr Kind wird lernen, im Training aufmerksam zu sein, um dann auch schwierige Bewegungsabläufe lernen zu können.

Was sagt der Sportarzt dazu?

Für alle Sportarten im Kinderbereich werden kurz dauernde Belastungen empfohlen, nicht lange Übungsteile, die schnell als monoton und wenig motivierend empfunden werden. Dieser Anforderung entspricht ein Karatetraining: Mit seinen häufig wechselnden Technikformen, Bewegungs- und Rhythmus-elementen folgt es der natürlichsten Tätigkeit eines Kindes, dem Spiel mit kurzen Belastungen wechselnden Inhalts. Neben der Förderung aller anderen hauptmotorischen Fähigkeiten wird im Karate die kindliche Gelenkigkeit erhalten. Karate stellt ein ideales Training der koordinativen Fähigkeiten dar, also der Gewandtheit und Geschicklichkeit. So können Fehl- und Überbelastungen vermieden werden. Die im Karate erworbenen Fähigkeiten

machen sich auch in anderen Sportarten bezahlt. Außerdem ist Karate ein materialunabhängiger Sport, so dass hierdurch einseitige Belastungen, z.B. durch Führen eines Schlägers, vermieden werden. Psychosoziale Effekte sind ebenso zu betonen: Karate ist zunächst ein Individualsport, folglich werden Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen des jungen Menschen geweckt und gefördert. Als Zweikampfsport lernt der Sportler Karate andererseits als soziale und integrierende Sportart kennen. Gerade im Partnertraining übt man miteinander. Einzelkämpfer können nie Karate erlernen. Vorsicht und Rücksichtnahme auf Schwächere werden hier ebenso vermittelt wie das Bestehen des Einzelnen in der Gruppe. Das Kind übt mit einem Partner, anstatt gegen einen Kontrahenten zu spielen, wie in vielen anderen Sportarten.

Vorurteilsfrei ist Karate folglich als Kindersportart zu empfehlen, weil allgemein fördernde Aktivitäten unter Vermeidung einseitiger Belastungen in teils kindtypischer Spielform geboten werden.

(Auszug aus der Veröffentlichung von Herrn Dr. O. Schnabel, Verbandsarzt DKV)

Soll ich mein Kind gleich anmelden?

Selbst wenn Ihr Kind aus eigenem Antrieb Karate erlernen will, bedeutet dies noch nicht, dass es dann von der Trainingsrealität begeistert sein wird. Aus diesem Grund bieten wir Ihrem Kind die Möglichkeit, drei bis viermal ohne Anmeldung kostenlos mitzutrainieren. Dann erst sollten Sie zusammen mit Ihrem Kind entscheiden, ob es angemeldet werden soll.

Wie bekomme ich einen Karateanzug für mein Kind?

Die Anzüge (jap. Gi) sind im Sporthandel zu haben oder können auch direkt über uns bestellt werden. Zu Beginn kann eine günstige und leichte Qualität gewählt werden. Beachten Sie, dass die Anzüge aus reiner Baumwolle sind und beim Waschen relativ stark einlaufen. Außerdem wächst Ihr Kind. Die Größe des Gis ist in Zentimeter angegeben und richtet sich nach der Körpergröße. Kaufen Sie den Gi etwa 10 cm größer und waschen sie ihn beim ersten Mal erst mit 30 Grad.

Was kostet mich Karate?

Karate dürfte so ziemlich die kostengünstigste Sportart sein. Es werden keine teureren Sportschuhe oder Trainingsgeräte (Ball, Schläger etc.) benötigt. Die Gis kosten im Schnitt zwischen 20 und 30 Euro. Dazu

kommen der Vereinsbeitrag und der Abteilungsbeitrag (siehe dazu die gesonderte Broschüre). Karate ist also für jeden erschwinglich.

Werde ich in irgendeiner Weise informiert?

Ob Ihr Kind Fortschritte macht oder nicht, können Sie ganz einfach an der Tatsache feststellen, dass es zur nächsten Gürtelprüfung zugelassen wird. Dies ist das deutlichste Anzeichen dafür.

Ob sich spezielle Probleme Ihres Kindes verbessert haben, erfahren Sie durch direkte Ansprache der jeweiligen Trainer. Bitte scheuen Sie sich nicht, unsere Übungsleiter anzusprechen. Auch wenn mal nicht viel Zeit für ein Gespräch ist, für eine ausreichende Antwort reicht es immer.

Wofür sind die Trainingskarten?

Sobald Ihr Kind bei uns angemeldet ist, bekommt es eine Trainingskarte, auf der jede Teilnahme am Training abgestempelt wird. Sobald die Karte voll ist, darf Ihr Kind an der nächsten Prüfung teilnehmen. Die Karte dient sowohl uns als auch Ihnen als Hinweis dafür, wie lange es noch bis zur nächsten Prüfung dauert. Es zeigt auch, warum beispielsweise Kinder, die 2x pro Woche am Training teilnehmen in der Regel früher Prüfung machen dürfen, wie ein Kind, das zwar zur selben Zeit mit Karate begonnen hat, aber nur 1x pro Woche ins Training kommt.

Was hat es mit den Zwischenprüfungen auf sich?

Bei den Zwischenprüfungen werden allgemeine sportliche Fähigkeiten überprüft, die aus unserer Sicht die Grundlage für sportliche Leistungsfähigkeit darstellen.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die allgemeine Leistungsfähigkeit unserer Kinder in den letzten Jahren kontinuierlich abgenommen hat, was sicherlich an der wenig werdenden Bewegung im Alltag und den immer länger werdenden Schultagen liegt.

Die Beherrschung grundlegender motorischer Übungen, wie z.B. Seilspringen oder Purzelbaum, konnte man noch vor einigen Jahren voraussetzen. Heute müssen sie den Kindern oftmals erst beigebracht werden.

Da eine allgemeine Fitness und motorische Fähigkeiten auch für das Erlernen von Karate unabdingbar sind, bestehen die Zwischenprüfungen aus einer Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und motorischen Übungen. Die Anforderungen sind für jedes durchschnittliche sportliche Kind mit etwas Training zu bewältigen, insbesondere da die

Elemente regelmäßig Teil des normalen Trainings sind.

Wie, wo und wann sind die regulären Gürtelprüfungen?

Gürtelprüfungen dienen der Trainingsmotivation und der Feststellung des Ausbildungsstandes. Die Kinder sollen mit dem erworbenen Gürtel für ihr Training belohnt werden. Gleichzeitig stellen sich die Kinder einer Herausforderung und wollen zeigen, was sie können.

Die Prüfungen werden von unseren Kindertrainern Heinrich und Tanja, die über eine Prüferlizenz verfügen, abgenommen. Die Prüfung findet immer zu den üblichen Trainingszeiten in unserem Dojo (Dojo = Trainingsraum), also in gewohnter Umgebung, statt.

Der Prüfungsablauf ist durch eine verbindliche Prüfungsordnung des Deutschen Karate Verbandes bestimmt.

Termine werden ca. 4-6 Monate im Voraus festgelegt. Zur Prüfung muss der Karateausweis sowie die Prüfungsgebühr (17,- € inkl. neuer Gürtel) mitgebracht werden. In den Karateausweis wird dann, bei bestandener Prüfung, ein entsprechender Vermerk eingetragen. Zur Prüfung muss ein Karateanzug getragen werden.

Wann die Prüfung ist, wird den Kindern und damit auch Ihnen schriftlich mitgeteilt. An diesem Tag können Sie selbstverständlich bei der Prüfung zusehen.

Was wird außer dem Karate-Training noch geboten?

Das vom Deutschen Karate Verband entwickelte und wissenschaftlich fundierte Kinder Karate Sportabzeichen kann in unserem Dojo erworben werden. Elemente daraus werden bereits ins normale Training integriert (Seilspringen, Liegestützen, Rücken- und Bauchmuskelübungen, Sprints).

Zur Einstimmung in den Wettkampfbetrieb können unsere Kinder regelmäßig an speziellen Kindermeisterschaften (Karagames) teilnehmen. Zur Belohnung gibt es Pokale und Urkunden.

Darüber hinaus veranstalten wir Faschings-, Halloween oder Weihnachtsfeiern.

Wozu ist dieser Karateausweis?

Der Karateausweis wird vom Deutschen Karate Verband, dem Dachverband für die Karatesportler in Deutschland, vergeben und von der jeweiligen Abteilung ausgestellt. Er ist zwingend für Prüfungen und Teilnahme an Wettkämpfen vorgeschrieben. In ihm wird die

Vereinszugehörigkeit, die Graduierung, die sportlichen Erfolge (auch das Karate Kinder Sportabzeichen), die Starterlaubnis für Wettkämpfe und die Teilnahme an Lehrgängen festgehalten. Bitte sorgen Sie dafür, dass zur Ausstellung des Ausweises ein Passfoto Ihres Kindes bei der Anmeldung zur Verfügung steht und der Ausweis sorgsam aufbewahrt wird. Zum Training muss er nicht mitgebracht werden. Den Ausweis fordern wir für Sie nach

der Vereinsanmeldung an. Er kostet einmalig 4.50 Euro.

Weitere Informationen zur Karateabteilung im MTSV Schwabing bekommen Sie auf unserer Webseite unter: www.karate-schwabing.de
Ihre

Karateabteilung
des MTSV Schwabing von 1885 e.V.