

## Kinder-Sommer-Trainingslager in Windach 07./08. Juli 2012

Am 07. Juli ab 9.00 Uhr trudelten allmählich alle ein und richteten sich rasch in den verschiedenen Ecken unserer „Schlafturnhalle“ ein. Um 10.00 Uhr ging dann auch unsere erste Trainingseinheit los mit einem Herzblatt-Kennenlernspiel und kurzem dehnen. Hauptbestandteil waren die Partnerübungen mit Pratzen bei Tanja und Andrey, die Übungen mit Bällen bei Diana und Moritz, die die Koordination schulen sollten, sowie die Gleichgewichtsübungen bei Alina und Katharina, bei denen die Kinder unter anderem mit Hilfe einer „Rüttelmaschine“ und überdimensionalen Wattestäbchen aus dem Gleichgewicht gebracht wurden.



Die Trainer



Die Teilnehmer

Zum Mittagessen erfreute uns Ulli mit seinen allzeit besten Spaghetti Bolognese. Danach war eine Stunde Pause in der geratscht und gemalt wurde. Währenddessen konnten die Trainer auf dem Sportplatz die Stationen für die Sommerolympiade aufbauen. Zum Glück schien wider Erwarten die Sonne und es war angenehm warm, so konnten viele Stationen mit Wasserspielen eingebaut werden. Während sich die einen olympisch betätigten, konnten die anderen Karate- oder Disney-Motive auf Folie malen.



Anschließend hatten sich einige Kinder zu den Karagames gemeldet und traten in den Disziplinen Kumite am Ball, Kata und Kata Mannschaft an, wobei die Erfolge ziemlich gleich zwischen den Windachern und Schwabingern aufgeteilt waren. Vor dem Abendessen war noch die Siegerehrung für die Karagames mit Urkunden und Medaillen, sowie die Preisverleihung für die Sommerolympiade, bei der Bälle, Spiele, Stifte und vieles mehr zur Auswahl standen.



Und wieder dank Ulli wurden wir, wie die letzten Jahre zuvor, mit Halsgrat und Bratwurst vom Grill und verschiedenen Salaten verwöhnt. Als Abendunterhaltung wurde auf vielfachen Wunsch „Fahnenklauen“ gespielt und über dem Lagerfeuer in gemütlicher Runde Stockbrot gebacken, für das Diana den Teig lieferte. Zum einschlafen organisierte Alina noch ein paar Runden „Werwolf“ und um Viertel vor Mitternacht war es tatsächlich auf einen Schlag ruhig. Kein Wunder bei soviel Action den ganzen Tag über.

Nichts desto trotz waren die Ersten am Sonntag um halb 8.00 Uhr wieder fit und gestärkt mit Nutella-, Wurst- und Marmelade-Semmeln im Bauch ging es ab zum „Kleinen Samurai“, dem Sportabzeichen des DKV. Also waren laufen, seilspringen, Liegestütze, Bauchbeugen, und ein Rückenmuskeltest angesagt. Den kleinen Samurai bestanden fast alle mit Bravour und noch vor der letzten Trainingseinheit wurden die Urkunden und Abzeichen verliehen und die Siegerfotos geschossen.



Nach kurzem Aufwärmen durch Stefan waren noch 1 ½ Stunden Karate angesagt. Tanja und Andrey widmeten sich wieder den Partnerübungen (diesmal ohne Pratzten), Diana und Moritz übten die Kata Saifa und Alina und Katharina zeigten verschiedene Kombinationen für Kumite am Ball.



Zum Abschluß wurden noch zwei Runden Völkerball gespielt, bis um 14.00 Uhr ein Wochenende voll Spaß und Karate bei strahlendem Sonnenschein viel zu schnell zu Ende ging.



Vielen Dank an die Kinder, daß alle so super mitgemacht haben und bis zum nächsten Mal!