

Bericht vom Kindertrainingslager in Windach 2013

Am Samstag, den 8. Juni, kamen im schönen Windach am Ammersee mal wieder die Karatekids vom MTSV Schwabing und SF Windach zusammen. Nach dem Eintreffen der Ersten um 9 Uhr füllte sich die Schlafhalle nach und nach mit Taschen, Matten, und Schlafsäcken.



Als dann fast pünktlich um 10 Uhr alle in der oberen Halle versammelt waren, begann auch schon das Aufwärmen von Andrey und Alina. Als die Kennenlernspiele und das Dehnen abgeschlossen waren, wurden die Teilnehmer in 3 Gruppen eingeteilt. Bei Diana konnten sie ihr Gleichgewicht unter Beweis stellen, bei Heinrich durften sie Techniken an Prätzen ausprobieren und bei Andrey und Alina wurden Kumiteübungen trainiert. Zum Schluss der ersten Einheit spielten sie noch zwei Runden Matten-Völkerball und dann wurde der große Hunger von allen durch leckere Penne Bolognese von Uli gestillt.

Nach einer kurzen Pause ging es auch schon weiter im Programm: Die erste Hälfte zog mit Diana und Andrey los um alle Teile einer Schatzkarte zu finden, auf der letztlich dann der Ort des Schatzes zu erkennen war. Während sie sich auf die Suche nach der Truhe begaben, gab die andere Hälfte im Parcour von Heinrich und Alina ihr Bestes. Die Schnellsten wurden natürlich später belohnt. Anschließend bekamen wir Besuch von der Bergwacht aus Landsberg, die uns die Möglichkeit bot einmal das Bierkastenklettern auszuprobieren. Das war sicherlich für viele ein Highlight des Wochenendes. In voller Montur schafften dann auch die Meisten das Maximum an Kästen – bis zu 6 Meter nach oben. Die einen schwebten gerade in der Luft, wobei die anderen handwerklich tätig waren. Bei Heinrich und Uli konnten sich die Kinder an der Werkbank aus Holz Karate- oder andere Motive aussägen und diese auch noch bemalen.



Für die ganz Fleißigen wurde in diesem Jahr noch ein Zusatztraining angeboten. Bei Andrey konnten sie verschiedene Kumite Kombinationen lernen, bei Heinrich und Alina den ersten Teil der Kata Seeinchin und Selbstverteidigung gegen Angriffe mit dem Stock üben und bei Diana die Kata Saifa trainieren. Danach war Ausruhen angesagt. Nach der Siegerehrung für den Parcour grillte Uli für uns Würstel und Fleisch. Gestärkt wurden noch einmal alle zu dem Outdoor-spiel Fahnenklau zusammengetrommelt. Zum Abschluss des anstrengenden Tages konnten wir uns dank des guten Wetters noch gemeinsam ans Lagerfeuer setzen und dort leckeres Stockbrot von Diana genießen. Nachdem nun auch die letzten ausgepowert waren, versammelten sich noch ein paar zu einer spannenden Runde Werwolf in der Schlafhalle. Um 23 Uhr wurden noch die Zähne geputzt und die Schlafplätze hergerichtet. Kurz nach Mitternacht wurde das Geflüster auch immer leiser. Aber sonderlich lang war die Nacht dann trotzdem nicht. Die Frühaufsteher packten schon ihre Sachen zusammen, während sich die anderen noch einmal im Bett herumdrehten. Trotzdem haben doch alle den Weg nach einem großen Frühstück von Uli fit und munter in die Turnhalle geschafft. Die Abnahme des Kindersportabzeichens „kleiner Samurai“ konnte beginnen. Nach und nach wurden die Disziplinen abgearbeitet: Über den 800 bzw. 1000 Meterlauf, den Japantest und das Seilspringen zu den Liegestützen und zuletzt der Bauch- und Rückenmuskelttest.



Vor der letzten Einheit hatten alle noch mal Pause. Die einen spielten draußen Räuber und Gendarm, andere fuhren Waveboard in der Turnhalle oder legten sich einfach in die Sonne. Danach konnte die letzte Trainingseinheit starten. Das Aufwärmen übernahmen dieses Mal Diana und Stephan. Warm durch den „Schwarzen Mann“ wurden die Kinder wieder in drei Gruppen eingeteilt. Bei Heinrich waren Partnerübungen an der Reihe, bei Andrey und Alina wurden verschiedene Kumite Übungen am Ball gemacht und bei Diana und Stephan konnten sie ihre Koordination testen. Anschließend wurden noch die Urkunden und die Abzeichen denjenigen überreicht, die bestanden haben. Herzlichen Glückwunsch! Damit war das wunderschöne Karate-Wochenende mal wieder viel zu schnell vorbei und alle traten den Weg nach Hause an.



Wir freuen uns schon auf das nächste Mal mit Euch. Auf ein Wiedersehen 2014!