

Liebe 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.

‚Kinder-Karate‘ oder ‚Karate für Kinder‘ ? Zunächst muss festgestellt werden, dass es ‚Kinder-Karate‘ nicht gibt. Karate, so wie es Ihr Kind bei uns lernt, wird genauso in den Erwachsenenkursen vermittelt. Keine der Techniken wird für Kinder erleichtert oder abgeändert. Die Kinder lernen also von Anfang an die originalen Karatetechniken, sie werden den Kindern nur anders vermittelt.

Der Unterschied ist, dass den Kindern nebenbei grundlegende körperliche Fertigkeiten (Koordination, Geschicklichkeit, usw.) vermittelt werden, die leider in der heutigen Zeit gerade bei Stadtkindern unterentwickelt sind. Die Mischung aus allgemeiner körperlicher Fitness und karatespezifischer Fitness machen den Unterschied aus. 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 6-8. Lebensjahr auszubilden. Mit dem 10. bis 11. Lebensjahr ist die Koordinationsfähigkeit am stärksten ausgeprägt. Daher empfehlen wir, mit dem Karatetraining frühestens mit 5 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 zurechtkommen 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. Auflockernde Spiele und kleine Pausen, in denen den Kindern etwas gezeigt, vorgeführt oder erklärt wird, sorgen für Erholung und neue Motivation.

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. Wenn es zu Verletzungen kommt, dann eher deshalb, weil die Kinder beim Spielen gestolpert sind. Beim Kumite-Wettkampf (freie Kämpfe) sind die Teilnehmer mit Mund, Brust- oder Tiefschutz ausgestattet und jahrelang entsprechend trainiert. Kampfrichter bestrafen zu harten Kontakt

sofort. Für die Anfänger kommt diese Wettkampfsart aber ohnehin nicht in Betracht.

Was bringt meinem Kind das Karate Training? Karate ist eine lebensbegleitende Sportart und Kampfkunst und kann bis ins hohe Alter betrieben werden. Neben dem Spaß an Bewegung erfährt Ihr Kind auch 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 einstudieren und meistern 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.

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 mit zu trainieren. Dann erst sollten Sie zusammen mit Ihrem Kind entscheiden, ob es angemeldet werden soll.

Wo gibt es diese Karateanzüge? Ob man gleich zu Beginn einen Karateanzug kaufen soll, ist nicht eindeutig zu entscheiden. Die meisten Kinder sind gerade von diesem Anzug begeistert und wollen so aussehen, wie die anderen Kinder auch. Trotzdem sollte man mit dem Kauf noch bis zur endgültigen Entscheidung warten und zur Trainingsmotivation den Kauf in Aussicht stellen. Die Anzüge sind im Sporthandel zu haben oder können auch direkt bei uns gekauft oder 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 (Karateanzug) 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. Sprechen Sie einfach unsere Trainer an.

Was kostet mich Karate? Karate dürfte so ziemlich die kostengünstigste Sportart sein. Es werden keine teuren Sportschuhe oder Trainingsgeräte (Ball, Schläger etc.) benötigt. Die Gis kosten im Schnitt zwischen 20 und 30 Euro. Dazu kommt der Vereinsbeitrag. 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 des jeweiligen Trainers. Bitte scheuen Sie sich nicht, unsere Trainer anzusprechen. Auch wenn mal nicht viel Zeit für ein Gespräch ist, für eine ausreichende Antwort reicht es immer. Weitere Informationen bekommen Sie auf unserer Webseite unter: www.ju-schin-kai.de

Wie, wo und wann sind die Prüfungen? 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 Trainern abgenommen. Um den Kindern drohende Prüfungsängste zu nehmen, findet die Prüfung immer in unserem Dojo (Dojo = Trainingsraum), also in gewohnter Umgebung, statt. Der Trainer ist dann ebenfalls anwesend und schafft somit die gewohnte Atmosphäre. Der Prüfungsablauf ist durch ein Prüfungsprogramm beschrieben und bestimmt. Diesen Ablauf üben die Kinder entsprechend oft im normalen Training. Der Termin für eine Prüfung kann nicht lange vorher bestimmt

werden. Er richtet sich immer nach dem Ausbildungsstand der Kinder. Die Urkunde und der Gürtel werden von uns besorgt. Die Prüfungsgebühr ist vor dem Tag der Prüfung zu entrichten.

Wenn vorhanden, zur Prüfung den Karateausweis mitbringen (Karateausweise und Jahresmarken des Karate-Kollegium können bei uns erworben werden, diese sind aber keine Pflicht. In diesen wird dann, bei bestandener Prüfung, ein entsprechender Vermerk eingetragen). Bei weiteren Fragen zum Karate Ausweis sprechen Sie gerne unsere Trainer an.

Zur Prüfung muss ein Karateanzug getragen werden. Wann und um wieviel Uhr die Prüfung ist, wird den Kindern und damit auch Ihnen schriftlich mitgeteilt. An diesem besonderen Tag für Ihre Kinder können Sie selbstverständlich recht herzlich eingeladen dabei zu sein.

Und nicht zu vergessen: Karate ist auch etwas für Sie! Sie sind herzlich eingeladen ebenfalls an unserem Training teil zu nehmen. Sie können dies ebenfalls drei bis viermal ausprobieren und wenn es Ihnen gefällt, wie Ihr Kind unserem Verein beitreten. Überlegen Sie es sich. Die Woche hat 168 Stunden und 2,5 Stunden in der Woche Karate zu betreiben ist gesund und kein großer Aufwand.