



## **Kinder Karate - Eltern Info**

### **Kinder-Karate oder Karate für Kinder?**

Karate, so wie es Ihr Kind bei uns lernt, wird genauso in den Jugend- oder Erwachsene Kursen vermittelt. Keine der Techniken wird für Kinder erleichtert oder abgeändert.

Die Kinder lernen also von Anfang an die originalen Karate-Techniken, sie werden ihnen nur anders vermittelt. Dazu werden zur Auflockerung der Trainingsstunden Spiele und bestimmte Motivationstechniken eingesetzt.

Außerdem haben die Kinder für jede einzelne Technik so viel Zeit wie sie brauchen, um sie zu erlernen.

Wir erwarten keine blitzschnellen Reaktionen und komplizierte Kombinationen. Wichtig sind uns nur die richtige Ausführung und Reihenfolge der Techniken sowie Konzentration und Disziplin beim Training.

### **Ab welchem Alter sollten Kinder anfangen Karate zu trainieren?**

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 beginnen wir mit dem Karatetraining frühestens mit 7-8 Jahren.

Auf die Entwicklung der Kinder in körperlicher und geistiger Hinsicht wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Dabei werden die konditionellen Fähigkeiten, körperliche Besonderheiten und die Konzentrationsfähigkeit besonders beachtet und individuell gefördert.

Auflockernde Spiele und kleine Pausen, in denen den Kindern etwas gezeigt, vorgeführt oder erklärt wird, sorgen für Erholung und neue Motivation.

### **Was bringt meinem Kind das Karate-Training?**

Karate ist eine lebensbegleitende Sportart und Kampfkunst und kann bis ins hohe Alter betrieben werden. Neben den 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 äußerst geringen Verletzungsgefahr. Das Kind lernt sich in eine Gruppe zu integrieren. Da es keine Mannschaftsbildung in dieser Sportart gibt, wird niemand ausgeschlossen.

Traditionell haben Disziplin, Respekt und Höflichkeit einen sehr hohen Stellenwert in 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 auch als Schulsport anerkannt.

Ihr Kind wird lernen, im Training aufmerksam zu sein, um dann auch schwierige Bewegungsabläufe einzustudieren und meistern zu können.

Durch dieses Wissen werden die Kinder selbstsicherer. Sie können bei drohenden Konfrontationen entschiedener auftreten und somit körperliche Auseinandersetzungen oftmals vermeiden. Vor allem hilft es den Kindern den Alltag besser zu bewältigen.

### **Sollte/muß 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, zwei- bis dreimal ohne Anmeldung kostenlos mitzutrainieren. Dann erst sollten Sie zusammen mit Ihrem Kind entscheiden, ob es angemeldet werden soll.





# PSV Heidelberg e.V. Karate-Abteilung

## Wo gibt es Karateanzüge zu kaufen?

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. Auch das Gefühl wird beim Training dadurch verstärkt. Anzüge sind im Budo-Sporthandel erhältlich. Zu Beginn kann eine leichte und günstige Qualität gewählt werden. Die Größe eines Gi ist in Zentimeter angegeben und richtet sich nach Körpergröße. Kaufen Sie den Gi etwa 10 cm größer und waschen sie ihn bei dem ersten Mal erst mit 30 Grad.

## Wie geht es mit den Kindern nach dem Anfängerkurs weiter?

In Anfängerkurs werden die Kinder in den grundlegenden Techniken unterrichtet. Insbesondere sollen hier erst einmal die Koordination sowie das Verständnis und Wissen für und über Karate vermittelt werden.

Danach werden sie vor allem auf die Gürtelprüfungen zum gelben Gürtel vorbereitet. Durch das Training des Prüfungsprogramms findet eine gute abgestufte Ausbildung statt.

## Wie, wo und wann sind die Prüfungen?

Gürtelprüfungen dienen der Trainingsmotivation und der Feststellung des Ausbildungsstandes. Die Kinder sollen mit erworbenem Gürtel für Ihr Training belohnt werden.

Gleichzeitig stellen sich die Kinder einer Herausforderung und wollen zeigen, was sie können. Durch die Gürtelfarben kann ein „gemischtes“ Training aufgebaut werden.

Um den Kindern drohende Prüfungsängste zu nehmen, findet die Prüfung immer zu den üblichen Trainingszeiten in unserem Trainingsraum, also in gewohnter Umgebung, statt.

Der Prüfungsablauf ist durch eine verbindliche Prüfungsordnung des *Deutschen Karate Verbands* e.V. bestimmt.

## Wozu dient ein Karateausweis, was ist eine Jahressichtmarke?

Der Karateausweis wird vom *Deutschen Karate Verband* (DKV) vergeben. Durch den Erwerb der Jahressichtmarke ist ihr Kind offizielles Mitglied im Deutschen Karate Verband (DKV). Diese Mitgliedschaft ist Voraussetzung, um an den Gürtel-Prüfungen, Wettkämpfen und Lehrgängen teilnehmen zu können.

Außerdem wird damit auch der Unfall-Versicherungsschutz über den Deutschen Sportbund während dieser Veranstaltungen wirksam.

Den Ausweis fordern wir für Sie nach der Vereinsmeldung an. Zur Ausstellung des Ausweises benötigen wir dann noch ein Passfoto Ihres Kindes.

## Was kostet mich Karate beim Polzeisportverein Heidelberg?

Karate dürfte so ziemlich die kostengünstigste Sportart sein. Es werden keine teuren Sportschuhe oder Trainingsgeräte benötigt. Die Karateanzüge kosten im Schnitt für Anfänger zwischen 20 und 40 Euro.

Dies sind unsere Vereinsbeiträge: Anmeldegebühr: 15 Euro (einmalig), Karateausweis: 7 Euro (einmalig), Jahresbeitrag für Kinder: 120 Euro (wird halbjährlich abgerechnet), Jahressichtmarke: 15 Euro.

