

## Kinder-/Jugendtraining - Informationen für Eltern

Liebe Eltern,

Sie haben Ihr Kind zum Karate angemeldet. Damit schaffen Sie eine gute Möglichkeit für Ihr Kind, seine körperlichen sowie geistigen Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Dabei sind die Trainer aber auf Ihre Mitwirkung und Unterstützung angewiesen, denn Kinder lernen an Ihren Vorbildern, das können Trainer / Lehrer sein, aber in erster Linie sind dies die Eltern. Helfen Sie uns die Prinzipien des Karate auch außerhalb des Trainings zu vermitteln.

Unsere Prinzipien im Karate sind:

- Disziplin
- Durchhaltevermögen, Ausdauer
- Bescheidenheit, realistische Selbsteinschätzung
- Höflichkeit, Ehrlichkeit
- Achtung/Respekt vor Anderen

### Lerninhalte

In unserer Karate Schule („Dojo“) geht es nicht darum, schnell ein paar Handgriffe für den Schulhof zu lernen, um dort kämpfen zu können. Vielmehr möchten wir Ihrem Kind - in mitunter langfristigem Training - eine Kampfkunst lehren. Auch wenn sich einige körperlichen und geistigen Erfolge schnell einstellen (Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit nehmen zu), so dauert das Erlernen von sauberen und effektiven Techniken Jahre und benötigt viele Wiederholungen.

Den Weg des Karate („Karate Do“) geht man idealerweise ein Leben lang. Viele unserer Schwarzgurte (DAN-Träger) erkennen erst jetzt, dass sie auf dem Weg noch ganz am Anfang stehen. Die für den Kampfsport notwendigen Fähigkeiten wie Disziplin, Durchsetzungs- und Durchhaltevermögen, Geduld, Ausdauer und Fleiß wirken sich auch positiv im Leben außerhalb des Trainings aus (z.B. schulische Leistungen). Erfolgreiche Karateka begreifen die Kampfkunst als eine Lebenseinstellung.

### Trainingszeiten, Aufsichtspflicht

Die Aufsichtspflicht der Trainer beginnt und endet zu den angegebenen Trainingszeiten in der Sporthalle. Die Eltern sind für einen sicheren Weg zur Sporthalle sowie das sichere Umkleiden/Duschen verantwortlich. Begleiten Sie bitte insbesondere kleinere Kinder auf dem Gelände zur Halle und in der Umkleidekabine und holen Sie diese in der Halle pünktlich ab. Bitte achten Sie darauf, dass die Kinder vor der Trainingsstunde die Toilette aufsuchen, damit es nicht zu Unterbrechungen kommt.

Das Training beginnt und endet pünktlich zu den angegebenen Trainingszeiten. Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Kind rechtzeitig (5-10 Minuten vor Trainingsbeginn) anwesend ist. Wartende Kinder und Eltern verhalten sich ruhig, um die trainierende Gruppe nicht zu stören. Beim Betreten und Verlassen der Trainingshalle (des „Dojo“) verbeugt man sich. Sollte ein Kind ausnahmsweise doch einmal zu spät kommen, so „poltert“ es nicht in die Gruppe, sondern wartet bis es vom Trainer aufgefordert wird, sich in die Gruppe zu begeben.

Muss ein Kind während des Trainings die Trainingshalle verlassen, so meldet es sich beim Trainer ab.

### Generelle Regeln

Da Karate barfuß betrieben wird erfolgt die Teilnahme am Training mit gewaschenen Füßen sowie geschnittenen Fuß- und Fingernägeln.

Tragen von Schmuck ist aus Sicherheitsgründen ausdrücklich verboten. Handys sind vor dem Training aus oder lautlos zu stellen (das gilt auch für die Eltern!).

Getränke in Glasflaschen sind in der Halle nicht gestattet, Getränke bitte in Plastikflaschen aufbewahren.

Den Anweisungen der Trainer ist unbedingt Folge zu leisten. Bei Nichtbeachtung kann der Trainer den Ausschluss vom Training verfügen.

## **Kleidung, Schutzausrüstung**

Ihr Kind benötigt unmittelbar nach Anmeldung einen speziellen Anzug für das Training, den sogenannten Karate-Gi.

Spätestens ab der Mittelstufe (grüner Gurt) ist auch eine Schutzausrüstung notwendig, diese besteht aus Faustschützer, Fußschützer, sowie Tiefschutz (bei Jungs). Empfohlen werden weiterhin Brustschutz (bei Mädchen), sowie Zahnschutz und Schienbeinschützer. Sprechen Sie die Trainer an, diese beraten Sie gerne vor dem Kauf. Die Schützer sollten zu jedem Training mitgebracht werden und während der entsprechenden Übungen getragen werden um Verletzungen zu vermeiden.

## **Gürtelprüfungen**

Der Fortschritt in der Kampfkunst wird durch Gürtelprüfungen („Kyu-Grade“) dokumentiert. Dabei geht es nicht darum schnell von Gürtel zu Gürtel zu hasten, sondern die Gruppe in realistische Leistungsstufen einzuteilen.

Wir bieten in regelmäßigen Abständen Gürtelprüfungen an. Die Prüfungen werden nach der DKV Prüfungsordnung Shotokan abgelegt (im Internet: [www.karate.de](http://www.karate.de) unter Downloads – Prüfungswesen – Prüfungsordnungen).

## **Prüfungsvoraussetzungen**

Um sich in der Kampfkunst zu verbessern ist die Teilnahme an einem einstündigen Training pro Woche nicht ausreichend (das reicht höchstens um den aktuellen Stand zu halten). Daher ist die Prüfungsfrequenz auch nicht davon abhängig wie lange die letzte Gürtelprüfung her ist oder ob die Eltern meinen das Kind sei „mal wieder dran“. Vielmehr entscheiden für die Prüfungsreife die Trainingshäufigkeit (min 2 x / Woche), die Leistungsbereitschaft sowie der Leistungsstand. Letztere können unsere qualifizierteren Trainer besser beurteilen als die Eltern.

Die Trainer geben eine Empfehlung für den nächsten Prüfungstermin ab. Aber auch eine Prüfungsempfehlung durch die Trainer ist keine 100%ige Absicherung für das Bestehen der nächsten Prüfung, soll aber die Chancen erheblich verbessern.

Um die Qualität der Prüflinge zu gewährleisten, verleihen unsere Trainer im Training Farbstreifen für die Gürtel. Diese werden für die Kategorien Grundschule (Technik), Kata (Formen) und Kumite (Kampf) vergeben wenn die zur nächsten Prüfung notwendige Reife im Training erfolgreich demonstriert wird. Wenn alle drei Farbstreifen erworben sind und die Häufigkeit der Trainingsteilnahme im Nachweisheft nachgewiesen ist kann die Prüfungsempfehlung erteilt werden.

## **Noch ein Wort zum Umgang mit Niederlagen**

Auch im Kampfsport gehören Niederlagen dazu, wie im Leben außerhalb des Sports auch. Nach Wettkämpfen oder Prüfungen trennt sich oft die Spreu vom Weizen.

Eine Kategorie von Sportlern neigt nach einer Niederlage zur Resignation, sucht die Fehler bei Prüfern, Kampfrichtern und Trainern, zieht hinter deren Rücken über deren Entscheidungen her und gibt letztendlich auf.

Langfristig erfolgreiche Karateka zeichnen sich dadurch aus, dass Sie in Momenten der Niederlage Größe zeigen. Sie lernen aus ihren Fehlern und arbeiten an diesen um diese abzustellen. Sie stellen sich Problemen, zeigen den Mut und das Selbstbewusstsein, den Prüfer oder Trainer auf die Leistung anzusprechen und fragen aktiv, wie sie sich verbessern können. Diese Karateka gehen gestärkt aus einer Niederlage hervor und ihre innere Einstellung hilft ihnen im Leben erfolgreich zu sein.

Unser Anspruch ist Sportler der zweiten Kategorie auszubilden, dazu sind wir auch auf die Vorbildfunktion der Eltern angewiesen.

OSS – Euer Trainerteam Karate im PSV Mainz