

KARATE FÜR KINDER

Info



SEHR GEEHRTE ELTERN

MIT DIESER KLEINEN BRO-
SCHÜRE MÖCHTEN WIR
IHNEN EINIGE INFORMATIO-
NEN ZUM THEMA „KARATE
FÜR KINDER“ GEBEN UND
DAMIT GLEICHZEITIG DIE FRAGEN, WELCHE UNS HÄUFIG VON
ELTERN GESTELLT WERDEN, 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 VER-
MITTELT. 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. DAS BEDEUTET, DASS BEIM KARATE DEN
KINDERN NEBENBEI GRUNDLEGENDE KÖRPERLICHE FERTIGKEITEN
(KOORDINATION, GESCHICKLICHKEIT, USW.) BEIGEBRACHT WER-
DEN, DIE LEIDER IN DER HEUTIGEN ZEIT GERADE BEI STADTKIN-
DERN UNTERENTWICKELT SIND. DIESE MISCHUNG AUS ALLGE-
MEINER KÖRPERLICHER FITNESS UND KARATESPEZIFISCHER FIT-
NESS MACHT DEN UNTERSCHIED AUS.

ZUR AUFLÖCKERUNG DER TRAININGSSTUNDEN WERDEN SPIELE
UND UNTERSCHIEDLICHE TRAININGSFORMEN EINGESETZT.
AUSSERDEM HABEN DIE KINDER FÜR JEDE EINZELNE TECHNIK VIEL
LÄNGER ZEIT ZUM LERNEN. WIR ERWARTEN KEINE KRAFT UND
DYNAMIK, KEINE BLITZSCHNELLEN REAKTIONEN UND KOM-
PLIZIERTEN KOMBINATIONEN, SONDERN NUR DIE RICHTIGE AUS-
FÜHRUNG UND REIHENFOLGE DER TECHNIKEN SOWIE ERNST-
HAFTIGKEIT, KONZENTRATION UND DISZIPLIN BEIM TRAINING.



AB WANN IST KARATE FÜR KINDER GEEIGNET?

BEIM MENSCHEN BEGINNT SICH DIE KOORDINATIONSFÄHIGKEIT
ETWA MIT DEM 8. LEBENSJAHR AUSZUBILDEN.

MIT DEM 10. BIS 11. LEBENSJAHR IST DIESE FÄHIGKEIT AM
STÄRKSTEN AUSGEPRÄGT. WIR EMPFEHLEN, MIT DEM KARATETRAI-
NING AB CA 6 JAHREN ZU BEGINNEN.

SPORTMEDIZINER SIND SICH EINIG: BEWEGUNG TUT GUT !

SIE FÖRDERT DIE INTELLIGENZ UND GIBT SELBSTVERTRAUEN. DIE
GRUNDLAGEN FÜR SPÄTERE BEWEGUNGSMUSTER ERWIRBT DAS
KIND BIS ZUM 6. LEBENSJAHR. WAS SIE JETZT VERSÄUMEN, HOLEN
SIE SPÄTER NUR NOCH MIT MEHRAUFWAND NACH.

WENN DIE MOTORISCHEN FÄHIGKEITEN MÖGLICHSST BREIT
ANGELEGT WERDEN, FÄLLT ES DEN KINDERN LEICHT, AN-
SPRUCHSVOLLE BEWEGUNGSABLÄUFE ZU ERLERNEN. SO KÖN-
NEN SIE DIE EIGENE KÖRPERWAHRNEHMUNG VERBESSERN, UM
AUCH FREUDE UND ERFOLG SPÄTER EV. IN EINER ANDEREN
SPORTART ODER EINFACH AN DER BEWEGUNG ZU FINDEN.

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 FÄHIG-
KEITEN, KÖRPERLICHE BESONDERHEITEN (Z.B. DIE WACHSTUMS-
FUGEN) UND DIE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT BESONDERS
BEACHTET. AUFLÖCKERNDE SPIELE UND KLEINE PAUSEN, IN
DENEN DEN KINDERN ETWAS GEZEIGT, VORGEFÜHRT ODER
ERKLÄRT WIRD, SORGEN FÜR ERHOLUNG UND NEUE MOTI-
VATION.

IST KARATE NICHT GEFÄHRLICH?

KARATE IST ERWIESENERMASSEN EIN GESUNDHEITSSPORT MIT
FOKUS AUF SELBSTVERTEIDIGUNG. VERLETZUNGEN BEIM TECHNIK
TRAINING TRETEN HÖCHST SELTEN AUF. ANGRIFFS- UND VERTEI-
DIGUNGSTECHNIKEN MIT EINEM PARTNER WERDEN SO GEÜBT,
DASS ES ZU KEINEM GROBEN KONTAKT KOMMT.

ZUDEM EMPFEHLEN WIR FÜR DIE KINDER FAUSTSCHÜTZE (30.-- FR)

WAS BRINGT MEINEM KIND DAS KARATE-TRAINING?

KARATE IST EINE LEBENSBEGLEITENDE KAMPFKUNST UND KANN
BIS INS HOHE ALTER BETRIEBEN WERDEN.

NEBEN DEM SPASS AN DER BEWEGUNG ERFÄHRT IHR KIND AUCH
IM LAUFE DER ZEIT EINE WESENTLICHE VERBESSERUNG SEINER
KONDITIONELLEN FÄHIGKEITEN, ALSO DER KRAFT, AUSDAUER,
BEWEGLICHKEIT UND SCHNELLIGKEIT. DAS TRAINING AKTIVIERT
ALLE KÖRPERREGIONEN. DAS KIND LERNT, SICH IN EINE GRUPPE
ZU INTEGRIEREN. DA ES KEINE MANNSCHAFTSBILDUNG IN DIESER
SPORTART GIBT, WIRD IHR KIND AUCH NIRGENDS AUSGE-
SCHLOSSEN.

IM TRAINING WIRD NATÜRLICH GELERNT, SICH ZU VERTEIDIGEN.
DIES SOWOHL IM STAND, ALS AUCH IM BODENKAMPF. DABEI
WERDEN SEHR GEFÄHRLICHE TECHNIKEN BEWUSST VORERST
WEGGELASSEN, UM EVENT. MISSBRÄUCHE AUSZUSCHLIESSEN.

TRADITIONELL HAT DISZIPLIN, RESPEKT UND HÖFLICHKEIT EINEN
SEHR HOHEN STELLENWERT IM KARATE. DIE KINDER WERDEN
DAHER AUCH ANGEHALTEN, DIESE WERT-VORSTELLUNGEN ZU
VERINNERLICHEN. BEIM TRAINING MIT DEM PARTNER WIRD
VERMITTELT, WAS FAIRNESS BEDEUTET. AGGRESSIONEN WERDEN
GEZIELT ABGEBAUT. KARATE FÖRDERT DIE KONZENTRATIONS-
UND DIE KOORDINATIONSFÄHIGKEIT.

IHR KIND WIRD LERNEN, IM TRAINING AUFMERKSAM ZU SEIN, UM
DANN AUCH SCHWIERIGE BEWEGUNGSABLÄUFE EINSTUDIERN
UND MEISTERN ZU KÖNNEN. DIESE ART Z.B. EINE PRÜFUNG
VORZUBEREITEN WIRD DEM KIND IN SEINEM WEITEREN LEBEN
WERTVOLLE DIENSTE ERWEISEN.

WAS SAGT DER SPORTARZT DAZU?

FÜR ALLE SPORTARTEN IM KINDERBEREICH WERDEN KURZ
ANDAUERENDE BELASTUNGEN EMPFOHLEN, NICHT LANGE
ÜBUNGSTEILE, DIE SCHNELL ALS MONOTON UND WENIG
MOTIVIEREND EMPFUNDEN WERDEN. DIESER ANFORDERUNG
ENTSPRICHT EIN KARATETRAINING: MIT SEINEN HÄUFIG WECH-
SELNDEN TECHNIKFORMEN, BEWEGUNGS- UND RHYTHMUS-
ELEMENTEN FOLGT ES DER NATÜRLICHSTEN TÄTIGKEIT EINES
KINDES, DEM SPIEL MIT KURZEN BELASTUNGEN WECHSELNDEN
INHALTS. NEBEN DER FÖRDERUNG ALLER ANDEREN HAUPT-
MOTORISCHEN FÄHIGKEITEN WIRD IM KARATE DIE KINDLICHE
GELENKIGKEIT ERHALTEN. KARATE STELLT EIN IDEALES TRAINING
DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN DAR, ALSO DER GEWANDT-
HEIT UND GESCHICKLICHKEIT. SO KÖNNEN FEHL- UND ÜBER-
BELASTUNGEN VERMIEDEN WERDEN.

DIE IM KARATE ERWORBENEN FÄHIGKEITEN MACHEN SICH AUCH
IN ANDEREN SPORTARTEN BEZAHLT. AUSSERDEM IST KARATE EIN
MATERIALUNABHÄNGIGER SPORT, SO DASS HIERDURCH EINSEI-
TIGE BELASTUNGEN, Z.B. DURCH FÜHREN EINES SCHLÄGERS,
VERMIEDEN WERDEN. PSYCHOSOZIALE EFFEKTE SIND EBENSO ZU
BETONEN: KARATE IST ZUNÄCHST EIN INDIVIDUALSPORT, FOLG-
LICH WERDEN SELBSTWERTGEFÜHL UND SELBSTVERTRAUEN DES
JUNGEN MENSCHEN GEWECKT UND GEFÖRDERT. ALS ZWEI-
KAMPFSPORT LERNT DAS AUSÜBENDE, KARATE ANDERERSEITS ALS
SOZIALE UND INTEGRIERENDE SPORTART KENNEN. GERADE IM
PARTNERTRAINING ÜBT MAN MITEINANDER. EINZELKÄMPFER
KÖNNEN NIE KARATE ERLERNEN. VORSICHT UND RÜCKSICHT-
NAHME AUF SCHWÄCHERE WERDEN HIER EBENSO VERMITTELT
WIE DAS BESTEHEN DES EINZELNEN IN DER GRUPPE. DAS KIND
ÜBT MIT EINEM PARTNER, ANSTATT GEGEN EINEN KONTRA-
HENTEN 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 KIND TYPI-
SCHER SPIELFORM GEBOTEN WERDEN.
(AUSZUG AUS DER VERÖFFENTLICHUNG VON HERRN DR. O.
SCHNABEL, VERBANDS-ARZT DEUTSCHER KARATEVERBAND)

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, CA. ZWEIMAL OHNE ANMELDUNG KOSTENLOS MITZUTRAINIEREN. 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. EBENSO WIRD DER „SPIRIT“ BEIM TRAINING DADURCH VERSTÄRKT. TROTZDEM SOLLTE MAN MIT DEM KAUF NOCH BIS ZUR ENDGÜLTIGEN ENTSCHEIDUNG ZUWARTEN UND ZUR TRAININGSMOTIVATION DEN KAUF IN AUSSICHT STELLEN.

DIE ANZÜGE (JAP. GI) SIND BEI UNS AN LAGER. ZU BEGINN KANN EINE GÜNSTIGE UND LEICHTE QUALITÄT GEWÄHLT WERDEN. BEACHTEN SIE, DASS DIE ANZÜGE AUS REINER BAUMWOLLE SIND UND BEIM WASCHEN EIN WENIG EINLAUFEN. AUSSERDEM WÄCHST IHR KIND. DIE GRÖSSE DES GI'S IST IN ZENTIMETER ANGEGEBEN (130, 140, 150 CM) UND RICHTET SICH NACH DER KÖRPERGRÖSSE. KAUFEN SIE DEN GI ETWA 10 CM GRÖSSER UND WASCHEN SIE IHN BEIM ERSTEN MAL ZUERST MIT 30 GRAD.

WAS KOSTET MICH KARATE?

KARATE IST EINE KOSTENGÜNSTIGE KAMPFKUNST. ES WERDEN KEINE TEUREN SPORTSCHUHE ODER TRAININGSGERÄTE (BALL, SCHLÄGER ETC.) BENÖTIGT. DIE GI'S KOSTEN 70.-- FR. DAZU KOMMEN DER SCHULBEITRAG 40/50.-- FR/MONAT UND DIE JÄHRLICHE LIZENZMARKE 60.-- FR VOM SCHWEIZ. KARATEVERBAND.



KOSTENBETEILIGUNG DER KRANKENKASSE

DA DER SCHULLEITER QUALITOP ZERTIFIZIERT IST, HABEN SIE DIE MÖGLICHKEIT CA 200.-- FR / JAHR VON IHRER KRANKENKASSE ZURÜCKZUERHALTEN. DIE MEISTEN KRANKENKASSEN UNTERSTÜTZEN DIE SPORTLICHE AKTIVITÄT MITTLERWEILE ALS WILLKOMMENE PRÄVENTIVMASSNAHME MIT EINEM ENTSPRECHENDEN ZUSCHUSS (ALTERNATIVMEDIZIN-ZUSATZ NÖTIG).

WERDE ICH IN IRGEND EINER 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 LEHRERS. AUCH WENN MAL NICHT VIEL ZEIT FÜR EIN GESPRÄCH IST, FÜR EINE AUSREICHENDE ANTWORT REICHT ES IMMER.

WAS HAT ES MIT DIESER KARATEPRÜFUNG AUF SICH ?

UM ZUR NÄCHSTEN GÜRTELPRÜFUNG ZUGELASSEN ZU WERDEN, GIBT ES DREI VORAUSSETZUNGEN: ZUM EINEN MÜSSEN DIE ERFORDERLICHEN TRAININGSEINHEITEN ABSOLVIERT WORDEN SEIN. DARÜBER HINAUS MUSS IHR KIND DIE ENTSPRECHENDE KATA (PINAN SHODAN ZU BEGINN) IM ABLAUF KÖNNEN UND DIE GRUNDSCHULTECHNIK MUSS ENTSPRECHEND DEM GRAD KORREKT AUSGEFÜHRT WERDEN. DIE BEWEGUNGSABLÄUFE SIND ALLESAMT AUF EINER CD, DIE ABGEGEBEN WIRD (PREIS 15.-- FR).

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 GELERNT HABEN.

DIE PRÜFUNGEN WERDEN VON W. STÜRZINGER SELBER ABGENOMMEN. UM DEN KINDERN DROHENDE PRÜFUNGS-ÄNGSTE ZU NEHMEN, FINDET DIE PRÜFUNG WÄHREND DEN ÜBLICHEN TRAININGSZEITEN IN UNSEREM DOJO, ALSO IN GEWOHNTER UMGEBUNG UND ATMOSPHÄRE STATT. DER PRÜFUNGSABLAUF ENTSPRICHT DER PRÜFUNGSORDNUNG UNSERER SCHULE. DIESEN ABLAUF ÜBEN DIE KINDER ENTSPRECHEND OFT IM NORMALEN TRAINING.

DIE TERMINE FÜR DIE PRÜFUNGEN (2X IM JAHR) SIND AUF DEM JAHRESPLAN ERSICHTLICH UND WERDEN AUCH PER MAIL VORANGEKÜNDIGT. ZUDEM FINDET VOR JEDER PRÜFUNG EINE SPEZIELLE PRÜFUNGS-VORBEREITUNG IM HAUPTDOJO IN FÄLLANDEN STATT; AN DIESEN EXTRA-SAMSTAGEN WIRD DAS GANZE PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR ALLE GRADE REPETIERT.

DIE PRÜFUNGSGEBÜHR IST MIT DER ANMELDUNG ZU ENTRICHTEN. ZUR PRÜFUNG MUSS DER KARATEAUSWEIS MITGEBRACHT WERDEN. IN DIESEM WIRD DANN BEI BESTANDENER PRÜFUNG EIN ENTSPRECHENDER VERMERK EINGETRAGEN.

ZUR PRÜFUNG MUSS EIN KARATEANZUG GETRAGEN WERDEN.

AN DIESEM BESONDEREN TAG FÜR IHRE KINDER KÖNNEN SIE SELBSTVERSTÄNDLICH DABEI SEIN (FOTO-/VIDEOAUFNAHMEN). ALLERDINGS EMPFEHLE ICH, DAS MIT IHREM KIND ABZUSPRECHEN, DA NICHT ALLE KINDER WÄHREND DER PRÜFUNG AUFGENOMMEN WERDEN WOLLEN (NERVOSITÄT).

WOZU IST DIESER KARATEAUSWEIS ?

DER KARATEPASS WIRD VOM SCHWEIZERISCHEN KARATE VERBAND, DEM DACHVERBAND FÜR ALLE KARATESPORTLER IN DER SCHWEIZ, VERGEBEN. ER IST ZWINGEND FÜR PRÜFUNGEN UND TEILNAHME AN WETTKÄMPFEN (FAKULTATIV) VORGESCHRIEBEN. IN IHM WIRD DIE SCHULZUGEHÖRIGKEIT, DIE GRADUIERUNG, DIE SPORTLICHEN ERFOLGE, DIE START-ERLAUBNIS FÜR WETTKÄMPFE UND DIE TEILNAHME AN LEHRGÄNGEN FESTGEHALTEN. BITTE SORGEN SIE DAFÜR, DASS ZUR AUSSTELLUNG DES AUSWEISES EIN PASSFOTO IHRES KINDES ZUR VERFÜGUNG STEHT UND DER AUSWEIS SORGSAM AUFBEWAHRT WIRD. ZUM TRAINING MUSS ER NICHT MITGEBRACHT WERDEN. DEN AUSWEIS STELLEN WIR FÜR SIE NACH IHREM ZAHLUNGSEINGANG AUS. ER KOSTET EINMALIG 25.-- FR. (SIEHE VERTRAG)

BEI FRAGEN ZÖGERN SIE NICHT, MICH ZU KONTAKTIEREN !

WALTER STÜRZINGER
DIPL. 7. DAN SHITOKAI KARATEDO
REPRÄSENTANT SHITORYU KARATEDO SCHWEIZ (WSKF)
CHEFINSTRUKTOR SHITOKAI KARATEDO SCHWEIZ
PRÄSIDENT SCHWEIZERISCHER SHITO KARATE VERBAND
KARATELEITER J+S
ERWACHSENENSORTLEITER BASPO
KRANKENKASSEN ANERKANNT (QUALITOP)
TEL 044 888 44 11
NATEL 079 209 56 46
MAIL: WALTER.STUERZINGER@SHITO.CH
HOMEPAGE: WWW.SHITO.CH

