

MTSV Schwabing e.V. - Karateabteilung

Trainingsinhalte Kindertraining



Spiele

Um überschüssige Energien abzubauen und als Auflockerung werden kleine Spiele im Training gemacht. Hier wird immer wieder deutlich, dass dem „Spieltrieb“ von Kindern im Alltag viel zu wenig Raum eingeräumt wird.

Dehnen

Im Rahmen des Aufwärmtrainings spielt die Dehnung eine große Rolle. Da Kinder in ihrem Alltag immer mehr sitzen, werden in diesem Bereich die Defizite immer gravierender.



Koordination

Koordination ist eine wichtige Fertigkeit zum Erlernen der Karatetechniken. Insbesondere, da die Hände und Füße unterschiedliche Bewegungen gleichzeitig ausführen müssen, sind hier grundlegende Übungen auch unabhängig von der Karatetechnik unerlässlich.

Konzentration

Konzentration und Fokussierung ist für den Fortschritt unverzichtbar. Da Kinder in ihrem Alltag bereits einem nicht unerheblichen Stress ausgesetzt sind, wird ihnen im Karatetraining die Möglichkeit gegeben, zur Ruhe zu kommen und vom Alltag abzuschalten.





Grundtechniken

Grundtechniken im Stand und in der Bewegung sind die Basis für ein gutes Karate. Grundtechniken werden in jedem Training wiederholt und somit gefestigt.

Parcour

Zum Auspowern und zur Schulung der Geschicklichkeit und Schnelligkeit werden Parcours im Training gemacht. Insbesondere wenn es auf Zeit geht, sind die Kinder hoch motiviert.



Kata

Die erlernten Grundtechniken werden in der Kata (Kata = Form) in festgelegten Bewegungsabläufen trainiert. Diese Abläufe können schließlich mit Partner angewandt werden. Kata kann einzeln, in der Gruppe oder auch als Mannschaft (3 Kinder) trainiert werden.

Partnerübungen

Die erlernten Grundtechniken werden ebenfalls mit Partner trainiert um die Anwendung der Techniken zu verstehen. Am Anfang zunächst in fest vorgeschriebener Form, später in freierer Form, bis hin zum freien Kampf.



Pratzentraining

Um Techniken auch einmal mit ganzer Kraft ausprobieren zu können, werden Pratzen eingesetzt.

Kumite am Ball

Kumite am Ball ist die Vorstufe zum freien Kampf mit Partner. Um die Techniken zunächst gefahrlos trainieren zu können, werden Bälle als Ziel eingesetzt. Aufgabe ist die Technik möglichst korrekt und nah an den Ball zu machen, ihn jedoch nicht zu berühren.



Kumite

Das freie Kumite (Kämpfen) setzt eine entsprechende Techniks Schulung und insbesondere Disziplin voraus. Im Kinderbereich wird weitgehend auf Kontakt verzichtet. Lediglich ein leichtes Berühren wird im Training und im Wettkampf geduldet.

Soundkarate

Bei Soundkarate handelt es sich um Techniken zur Musik, die von mehreren Kindern synchron vorgeführt werden. Mit fortschreitendem Können und Erfahrung der Kinder, wird ihnen die Wahl der Techniken und Musik immer mehr selbst überlassen.



Selbstverteidigung

Im Kindertraining werden einfache Selbstverteidigungstechniken vermittelt um sich in einer Gefahrensituation verteidigen zu können. Wert gelegt wird insbesondere auf die Vermittlung von verhältnismäßigen Reaktionen auf einen Angriff.