

## 5. Kindertrainingslager in Windach

Am 2. und 3. Juli kamen die Kinder des MTSV Schwabing und die Kinder des SF Windach zusammen, um wie schon die Jahre davor miteinander zu trainieren. Gegen 9 Uhr trafen die ersten Teilnehmer ein, holten sich ihre Matten und zogen sich gleich für das erste Training ihren Karate-Gi an.

Pünktlich um 10 Uhr begannen wir mit dem Training. Nach ein paar Spielen und dem üblichem Dehnen ging es gleich zur Sache: In drei Gruppen unterteilt übten wir bei Heinrich Kata, bei Stefan Kumite am Ball und bei Tanja und Katharina Partnerübungen an Pratzen.

Am Ende des Training noch ein zwei Spiele und danach freuten sich alle auch auf das gute Mittagessen: Penne Bolognese von Uli.

Die Mittagspause nutzte aber fast keiner, die Trainer bauten den Parcour auf und die Kinder spielten in der Zeit Fangen oder Zombie.

Um ca. 14 Uhr traf die freiwillige Feuerwehr Windach bei uns ein. Sie hatten drei Stationen für uns aufgebaut. An der ersten Station „Zielspritzen“ mussten wir uns immer in 2-er Teams zusammen finden. Der eine musste möglichst regelmäßig mit der Kübelspritze pumpen, so dass der andere mit einem geraden Strahl die Tennisbälle auf den Hütchen treffen konnte.



Die zweite Station war ein Feuerwehrauto. Dort zeigten uns zwei die gesamte Ausstattung : Wir durften ein Atmungsgerät auf den Rücken nehmen, uns in das Auto setzen, sahen die volle Einsatzrüstung und jeder durfte einmal eine 30kg schwere elektrische Schere zum Aufschneiden von Autodächern hochheben, öffnen und wieder schließen.

An der letzten Station durften wir alle mit einem richtig großen Schlauch spritzen und die ganzen Einstellungsmöglichkeiten ausprobieren. Danach gingen wir alle zusammen noch in den Keller und durften durch eine Wärmebildkamera schauen, die die Feuerwehrmänner bei sich haben wenn sie wegen dem Rauch nichts mehr erkennen können.





Als Stärkung gab es dann für alle einen leckeren Kuchen.  
Anschließend wurden wir wieder in drei Gruppen unterteilt.



Exemplare entstanden. An der 3. Station wurden wir in zwei Teams unterteilt und mussten in Teamwork eine Aufgabe lösen.

Darauf hatten wir eine längere Pause in der einige Gesellschaftsspiele in der Ruheshalle spielten, andere Runden auf dem Sportplatz liefen, ihre T-Shirts verschönerten oder ihren Gleichgewichtssinn an der Slackline testeten.

In der Turnhalle durchliefen wir auf Zeit einen Parcour von Tanja und Heinrich, an der 2. Station bemalten wir T-Shirts mit Textilstiften, wobei wirklich schöne



Nach der Siegerehrung für den Parcour grillte Uli für alle hungrigen Kinder und Trainer Würstel und Fleisch.

Nach dem gutem Essen spielten wir entweder Fußball oder Völkerball. Um ca.21 Uhr ließen sich noch einmal alle für das Outdoor Game „Fahnenklau“ zusammentrommeln, was allen riesigen Spaß machte.

Als Tagesabschluss gab es noch für alle die Möglichkeit sich ans Lagerfeuer zu setzen und ein Stockbrot zu grillen.



Gegen 23 Uhr sollten wir uns dann alle umziehen, die Zähne putzen und uns in unsere Schlafsäcke legen. Es dauerte natürlich noch eine ganze Weile bis dann alle Taschenlampen aus und alle Münder zu waren. Aber um Mitternacht schliefen dann auch alle ein.

Am nächsten Morgen erwachten die ersten auch leider schon um 6:30 Uhr; viel zu früh für die Langschläfer unter uns. Zum Frühstück sammelten sich dann alle, nachdem die Matten wieder verstaut waren.

Pünktlich um 9 ging es dann also los mit der Abnahme des Sportabzeichens kleiner Samurai. Wir begannen mit dem 800m bzw. 1000m Lauf, darauf folgte der Liniensprint und die anderen Übungen: Liegestütz, Bauchbeugen, Rückenmuskeltest und Seilspringen.

Nach einer kurzen Pause zum Aufräumen und fertig packen fing das letzte Training an. Wir begannen mit kleinen Aufwärmspielen und wurden ein letztes Mal in drei Gruppen unterteilt. Bei Heinrich trainierten wir Kumite, bei Diana und Sabrina

machten wir Koordinationsübungen und bei Katharina und Tanja Gleichgewichtsübungen und auch ein bisschen Yoga. Zum Schluss bekam jeder Teilnehmer noch eine Tasse und die, die bestanden haben natürlich ihre Urkunde und das Abzeichen.



Wie immer vergeht die Zeit wenn man Spaß hat viel zu schnell und wir möchten uns bei allen Trainern und Mitwirkenden für dieses wirklich schöne Wochenende bedanken!