

KARATE DO für Kinder: „Vom Anfänger zum Meister von morgen“

Karate Do für Kinder hat im Shotokan Braunschweig eine lange Tradition. Sie suchen ein Angebot für ihre Tochter / für ihren Sohn? Dann kommen sie vorbei oder rufen sie uns an.

Die Kinder trainieren in 4 verschiedenen Gruppen. Angefangen wird im Schnupperkursus. Hier werden die Kinder spielerisch an das Karate Do herangeführt. Karate und Spiel wechseln sich ab. Was ist erforderlich? Anfangs ist ganz normales Sportzeug erforderlich. Erst nach dem Schnupperkursus ist ein Karate-Anzug erforderlich. In den nächsten Gruppen verringert sich der Spielanteil, da die Kinder mittlerweile mehr Block-, Schlag-, Stoß- und Tritttechniken erlernt haben und üben können. Bei uns können Kinder Karate Do sowohl als Breiten- als auch als Leistungssport betreiben. Trainiert wird bei erfahrenen und auch lizenzierten Übungsleitern und auch Sportpädagogen. Durch das Karate Do fühlen sich die Kinder ausgeglichen.

Was wird gefördert? **1. Gesundheit:** Atmung und aufrechte Haltung sind elementar im Karate Do. **2. Motorische Grundeigenschaften:** Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gelenkigkeit und Beweglichkeit werden gefördert. **3. Kognitive Fähigkeiten:** Konzentration, auch auf den eigenen Körper, Reaktionsfähigkeit, Disziplin, entwickeln eigene Stärken werden gefördert. Sie setzen sich auch mit ihren Schwächen auseinander. **4. Soziale Fähigkeiten:** Durch Partnerübungen erlernen die Kinder einen respektvollen Umgang und Rücksichtnahme gegenüber anderen Kindern.

Bei Karate Do für Kinder geht es in erster Linie um **Selbstbehauptung**. Dieses passiert in erster Linie über die Stärkung des Selbstbewusstseins. „Gewalt ist ein Mittel des Schwachen!“ Mut und Selbstvertrauen sind für die persönliche Entwicklung des Kindes wichtig, um gefährliche Situationen zu erkennen und auch ggf. aus dem Wege zu gehen. Karate Do ist von der WHO (Weltgesundheitsbehörde) als Gesundheitssportart anerkannt worden. **Info:** GS: Tel: 05306-912332 o. 28768108 - shotokan-braunschweig.de

(Matthias Rohde, 6. Dan, Sensei Shotokan Braunschweig, Sportpädagoge)