

# Partnerschaft will wachsen

## Kinderfreundlicher Sportverein

... ist der Karate Club Sennestadt nicht erst seit heute! Schon **1976** trainierten wir Kinder, allerdings erst ab **10 Jahre**. Die erzieherischen Werte hatten wir schon früh erkannt und als einer der ersten Karate Clubs in Deutschland Kindern die Möglichkeit des Karatetrainings eröffnet.

Als wir dann **1997** das Einstiegsalter auf **7 Jahre** herabsetzten, bestanden im Trainerkreis anfangs erhebliche Zweifel, ob dieses Experiment funktioniert. Und es funktionierte!

Jetzt wagen wir den nächsten Schritt, rein in die KITA! Zunächst haben wir dabei 2 Zielgruppen im Auge: die Gruppe "MINI" der **5-jährigen** und die Gruppe "MIDI" der **6-jährigen** Kinder.

Als geeigneter Trainingsraum dient das vereins-eigene DOJO, Paderborner Str. 138, in Sennestadt. Hier stehen uns ein komplett mit Matten ausgelegter Raum incl. Spiegelwand und allerlei Sportgeräten, ein vom Trainingsraum durch ein großes Fenster getrennter Zuschauerraum, eine kleine Küche, zwei Umkleiden und Toiletten zur Verfügung.



**DER WICHTIGSTE  
VON 1000 SCHRITTEN  
IST DER ERSTE**

## KARATE, was ist das?

Auf die Karate-Geschichte möchten wir an dieser Stelle verzichten, denn kein KITA-Kind wird das interessieren.

Aber die Einflüsse eines regelmäßigen Karate-Trainings auf die kindliche Entwicklung sind nicht von der Hand zu weisen. Deshalb wollen wir hier in wenigen Worten die Vorteile aufführen.

- Jedes Training beginnt und endet mit einer Grußzeremonie und kurzer Meditation.
- Respekt und Achtung vor anderen Kindern wird bei Partnerübungen immer durch eine Verbeugung bezeugt.
- Beim Einüben einzelner Techniken mit den Armen, Händen und Füßen werden kindgerechte Vergleiche als Verständigungshilfen einbezogen.
- Kinder lernen individuell unterschiedliche und gleichzeitige Bewegungen, Stellungen und Schritte zu koordinieren.
- Im KITA-Alter geht es uns nicht um Kämpfe im eigentlichen Sinne, sondern um Kampfspiele im Sinne des "Ringens & Raufen".
- Ein Schwerpunkt des Kindertrainings ist das Abschätzen der Distanz (Abstand) zum sportlichen Partner im Stand, aber auch in der Vor- und Rückwärtsbewegung.
- Eine Angriffstechnik endet stets ca. 10 cm vor den Zielen Kopf, Brust oder Bauch.
- Und letztendlich bauen die Kinder durch Karate - Spannung / Entspannung / Atmung - eine gesunde körperliche Fitness und Beweglichkeit auf.

## Die Partnerschaft

Der Weg zu einer 100prozentigen Partnerschaft von KITA Heideblümchen und Karate Club Sennestadt beginnt mit einer ersten Übungsstunde, die dem Kennenlernen dienen soll, aber auch um den Kindern, den eingeladenen Eltern, Betreuern und Trainern das Konzept und die Ziele der Partnerschaft vorzustellen.

Kinder brauchen kurzfristige Ziele! Einzelne Aufgaben aus dem Training werden in einem Kinderpass per Stempel bestätigt. Zum Beispiel japanisch zählen von 1 bis 10, einen Fauststoß oder eine Stellung richtig durchführen, aber auch konzentriertes Verhalten beim Training. Dazu zählen auch motorische und koordinative individuelle Aufgaben.

Auf unsere Partnerschaft wollen wir auch durch die Präsentation dieses Partnersiegels zu allen möglichen Gelegenheiten hinweisen. Selbstverständlich erscheint es auch auf der Club-Website und allen gedruckten Werbeträgern.

