

# Karate Sommerferienprogramm 2023

Auch in diesem Jahr möchten wir den Kindern ein Karateangebot in den Sommerferien machen.

*Zu den üblichen Trainingszeiten – Montag 18:00 – 19:00 Uhr & Freitag 18:15 – 19:15 Uhr* – können Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren eine Stufe im praktischen Karate ablegen. Im letzten Jahr haben ein paar Nachwuchstrainer ihre Kindertrainerausbildung gemacht. Sie werden die Kinder beim Einstudieren der Aufgaben für ihre Kindergraduierung anleiten und beurteilen.

- Jedes teilnehmende Kind erhält einen Laufzettel mit Aufgaben, die zum Bestehen der Graduierung zu absolvieren sind.
- Kinder, die im letzten Jahr die erste Stufe Weiß bzw. Gelb erlangt haben, können in diesem Jahr die nächste Stufe Gelb bzw. Orange erringen.
- Neueinsteiger können die Stufe Weiß ablegen.
- Wenn die erste Hälfte der Aufgaben erledigt ist, bekommen die Teilnehmer als Kennzeichen dafür ein rotes Bändchen, um es an den Gürtel zu stecken.
- Bei Erlangen der vollen Stufe kann ein weißes, gelbes oder oranges Bändchen am Gürtel getragen werden.
- **Auf die Laufzettel ist unbedingt zu achten!** Bitte nicht verlieren oder kaputt machen, da sie die einzige Unterlage sein werden, auf der die Fortschritte festgehalten sind.
- Bei Bestehen wird die Graduierung im praktischen Karate im DKV Ausweis als Zusatzqualifikation eingetragen.

***Haben wir dein Interesse geweckt? Die Teilnahme ist ganz einfach:***

Komm zu Beginn der Ferien zum Training und frage nach einem Laufzettel. Ein späterer Einstieg ist zwar möglich, macht es euch aber schwieriger alle Aufgaben zu erfüllen.

Gerne kannst du auch einen Freund oder eine Freundin mitbringen, die bis jetzt noch kein Karate macht.

Wir trainieren Grundschule (Kihon), Kata (Heian Shodan oder Nidan), spielerische Kampfformen, Schlagen auf Pratzen, bestimmte Kampffähigkeiten. Auch ein bisschen theoretisches Wissen wie z. B. die Bedeutung des Wortes Karate, den Shotokan Stammbaum oder den ursprünglichen Zweck von Karate werden wir behandeln. Dazu sollen auch wieder Bastelarbeiten angefertigt und mitgebracht werden. Jede Stufe hat ihre eigenen Aufgaben und wer in den letzten Jahren dabei war, wird neue bekommen und weiter fortschreiten.

Wir würden gerne Bilder vom Kurs und den Teilnehmern auf der Homepage veröffentlichen, um die Erfolge zu feiern. Falls das nicht gewünscht ist, sagt es bitte den Trainern.

Wir Trainer freuen uns auf euch und sind dankbar für eine große Beteiligung. Bis bald und viel Spaß beim Karate in den Sommerferien!

Carsten  
20.07.2023