

# Karate-Dojo Winsen

## Wie reden sich Karateka untereinander an?

Karateka dutzen sich untereinander. Das gilt auch für die Kinder! Bei Lehrgangsleitern würde ich zu Vorname + Sie raten, damit macht man auf keinen Fall was falsch. Trainer/Lehrgangsleiter werden i.d.R. mit Sensei angesprochen.

## Verletzungsrisiko

Karate gilt als extrem verletzungsarm! Seit ich Karate mache, habe ich mich 4x verletzt, davon 2x beim Aufwärm-Basketball. Die Blasen an den Füßen zähle ich jetzt mal nicht. Außerdem ist Karate von der WHO als therapeutische Sportart anerkannt.

## Fragen

Rufen Sie mich an, mailen Sie mir, oder sprechen Sie mich vor dem Training an.

## Anregungen zu diesem Hand-Out

Für Verbesserungsvorschläge habe ich immer ein offenes Ohr!

## Geldübergaben im Training

Vor und nach dem Training geht es immer ziemlich wuselig zu. Kinder wollen sich verabschieden, Eltern haben Fragen und die anderen Trainer Klärungsbedarf. Wenn dann Geld übergeben wird, besteht die Gefahr, dass es nicht mehr richtig zugeordnet werden kann. Deshalb die Bitte: **Alle Geldbeträge in einem Briefumschlag mit Namen des Kindes, Verwendungszweck und Höhe des beiliegenden Betrages übergeben.**

Wichtige Informationsadressen zusammengefasst:

0160-99050106 (ab 15:45 Uhr): Kaja Schubert  
[kaja.schubert@hanse-inform.de](mailto:kaja.schubert@hanse-inform.de): Meine Mail  
[dojo-preuss@gmx.de](mailto:dojo-preuss@gmx.de): Rudis Mail  
[www.karatedojowinsen.de](http://www.karatedojowinsen.de): unsere Homepage  
[www.karate.de](http://www.karate.de): Unser Verband  
[www.karateverband-niedersachsen.de](http://www.karateverband-niedersachsen.de): Homepage des KVN  
[www.tsvwinsen.de](http://www.tsvwinsen.de): TSV Winsen

# Karate-Dojo Winsen

## Handout für Eltern

Ihr Kind möchte Karate erlernen. Da die meisten Eltern keine Karate-Experten sind, habe ich ein paar wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

## Die Trainingszeiten

Montags von 17:00 bis 18:15 in der GS I – Alte Grundschule neben Neukauf

## Die Ausrüstung

Anfänger kommen in Sportsachen. Trainiert wird barfuß, jedoch sollten Latschen mitgebracht werden, damit die Füße vor bzw. nach dem Training nicht kalt werden. Die Anziehsachen sind mit in die Halle zu bringen, um Diebstählen vorzubeugen.

Schmuck und Uhren sind während des Trainings abzulegen. Die Finger- und Fußnägel dürfen maximal kuppenlang sein.

Kontaktlinsen sollten vermieden werden; Sportbrillen sind in Ordnung.

## Die Probezeit

Zwei Trainingseinheiten lang können die Kinder kostenlos in das Training hineinschnuppern. Danach stehen die Beiträge zum TSV-Winsen und dem DKV (Deutscher Karate Verband) an. Formulare für den TSV gibt es bei mir oder in der Geschäftsstelle; für die DKV-Aufnahme brauche ich ein aktuelles Passfoto.

## Die Kosten

Der Vereinsbeitrag beim TSV-Winsen ist monatlich	7,- €
Der Spartenbeitrag für das Karate ist monatlich	1,- €
Die Aufnahmegebühr in den TSV beträgt	5,- €
Der Deutsche Karate Verband hat einen Jahresbeitrag von	11,- €
Und eine Aufnahmegebühr von	4,50 €

## Was lernt mein Kind

Kinder erlernen die Grundlagen des Karate. Dazu gehören körperliche Fertigkeiten (Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit, einfache

# Karate-Dojo Winsen

Karatetechniken) aber auch geistige Aspekte (Konzentration, Disziplin, Respekt, Selbstsicherheit, Karate-Philosophie).

## Was lernt mein Kind nicht

Selbstverteidigung oder die Fähigkeit, sich zu prügeln, sind nicht Bestandteil des Kinder-Karatetrainings. Viele Jahre des Karatetrainings sind notwendig, um Karate effektiv zum Eigenschutz einsetzen zu können! Und offensiv Karate anzuwenden ist für Karateka tabu. Es gilt der zweite Lehrsatz des Karate: „Im Karate gibt es keinen ersten Angriff!“

## Das Karate-Gi

Wenn klar ist, dass Ihrem Kind das Karatetraining Spaß macht, kommt schnell der Wunsch nach einem Karate-Anzug (japanisch: Karate-Gi) auf. Sprechen Sie die Anschaffung unbedingt mit mir ab. Unser Verein bekommt z.B. einen Vereinsrabatt. Manchmal habe ich auch gute gebrauchte Anzüge auf Vorrat.

Sollten Sie sich doch alleine auf die Suche nach einem Gi machen, dann beachten Sie bitte Folgendes:

Die Größen sind zumeist in 5cm oder 10cm Schritten abgestuft. Ein 160 cm Anzug deckt die Größe 160-165 cm ab. Ist ihr Kind z.B. 1,52 m groß, kaufen Sie einen 155er Anzug. Nicht größer! Die Ärmel des Gis dürfen maximal bis zur Handwurzel gehen (sonst umnähen), die Hosenbeine dürfen nicht den Boden berühren! Karate-Gis werden i.d.R. ziemlich kurz getragen (Unterarme halb bedeckt ist noch ok, Beine ebenfalls). Die oz-Zahl (Unzen) bei einem Gi sagt aus, wie schwer der Stoff ist. Soll das Gi bei einem Wettkampf getragen werden, sollte es mindestens 10 oz schwer sein. Diese Gis sind ausreichend robust.

## Die Gürtel

Ein Gürtel (jap.: Obi) sollte so lang sein, dass er 2x um die Hüfte gebunden werden kann, und danach ohne Knoten 40 cm pro Ende überstehen.

## Gürtelprüfungen

Im Karate gibt es 10 Schülergrade (der 10. Kyu ist der niedrigste und der 1. Kyu ist der höchste). Danach kommen wiederum 10 Meistergrade (da

# Karate-Dojo Winsen

ist der 1. der niedrigste und der 10. der höchste. Es gibt übrigens keinen lebenden 10. Shotokan-Dan und nur einen 9. Dan in Europa).

In der zweiten Jahreshälfte wird eine Gürtelprüfung veranstaltet. Die Zulassung zur Prüfung erfolgt nur mit meiner Genehmigung; die Teilnahme an dreißig Trainingseinheiten ist Grundvoraussetzung für die Prüfung.

Die Prüfungsmarken und Urkunden kosten 12 € + ein Anteil, der je nach Prüfer von 0 – 3 € variiert.

## Das DKV-Sportabzeichen

Neben den Gürtelprüfungen gibt es das Sportabzeichen des Deutschen Karate Verbandes. Es nennt sich „Kleiner Samurai“ und richtet sich an Kinder zwischen 6 und 14. Wir wollen jedes Jahr eine Stufe davon machen. Das kostet pro Stufe 6 Euro für Urkunde und Aufnäher.

## Wettkämpfe/Turniere

Gegen Ende des Jahres werden wir, wenn möglich, zu einem oder zwei anfängergerechten Turnieren fahren. Die Kinder und ihre Gegner werden dabei jeweils nacheinander eine Kata (eine festgelegte Reihenfolge von Karatetechniken) vorführen. Die Kampfrichter entscheiden, wer besser war und somit weiterkommt. Es besteht keinerlei Verletzungsrisiko.

Wenn wir zu Wettkämpfen/Turnieren fahren, trägt jeder Starter seine Startgebühren selbst (ca. 10,- € pro Disziplin), außerdem werden die Fahrkosten auf die Mitfahrer umgelegt.

## Wie informiere ich mich über Karate

Da kann ich als erstes unsere Homepage: [www.karatedojowinsen.de](http://www.karatedojowinsen.de) empfehlen. Dort gibt es Tipps und Hintergrundwissen. Außerdem werden dort alle Termine veröffentlicht.

Ferner gibt es das schön aufgemachte Buch: „Karate kinderleicht erklärt“ von Klaus Hirsch

## Mein Kind kann nicht zum Training erscheinen

Dann bitte ich vorab um eine Abmeldung per Telefon 0160-99050106 oder per Email an [kaja.schubert@hanse-inform.de](mailto:kaja.schubert@hanse-inform.de).