



Kampfkunstzentrum Gerolsheim e.V.



Sicherheit und Werte für Ihr Kind

Karate = Lebensschule





Herzlich Willkommen

Liebe Karate-Kids, liebe Eltern,

als führendes System in Sachen Kinder- und Jugendkarate erleben wir tagtäglich wo die Bedürfnisse von Kindern und Eltern liegen und wie sich gezielt Fortschritte und Lösungen realisieren lassen.

Mit dieser kleinen Broschüre wollen wir Ihnen das Samurai-Kids Programm näher bringen und die Besonderheiten aufzeigen.

**Es ist unser Ziel, die Kinder stark zu machen –
stark fürs Leben, mit Spaß und Freude am Lernen.**



Dieter Ebner, 6. Dan



Tina Weigel, 1. Dan



Alexandra Thomas, 2. Kyu

Kooperationen und Auszeichnungen

Das Samurai-Kids Programm ist das offizielle Unterrichtsprogramm des Karate Kollegium Deutschland, einem Dachverband der deutschen Karatekas. Die Schwarzgurt-Prüfungen erfolgen grundsätzlich durch einen Prüfungsausschuss des Karate Kollegium Deutschland.

2009 wurde das Samurai Kids Programm vom Karate Kollegium Deutschland als bestes Unterrichtsprogramm ausgezeichnet.

Desweiteren wird das Samurai-Kids Programm empfohlen von der WKA (World Karate & Kickboxing Association), einem der ältesten und größten Fachverbände für Kickboxen sowie modernem Sportkarate weltweit.



Altersstufen im Kampfkunstzentrum Gerolsheim

Wir bieten Unterricht für unterschiedliche Altersgruppen an, um auf deren Bedürfnisse optimal eingehen zu können.

Minis	5 - 7 Jahre
Schüler	8 - 12 Jahre
Teens	ab 13 Jahren
Erwachsene	

Zusammenarbeit mit der Polizei

Wie verhalte ich mich gegenüber Fremden? Was ist zu tun, wenn ich in einen handfesten Streit verwickelt bin? Oder was muss ich unternehmen, wenn ich als Kind bei einer Veranstaltung verloren gehe? Die Polizei und das Samurai-Kids Programm gehen in Sachen Prävention, Schutz und Verständigung bei Jugendlichen und Kindern neue Wege.

Verhaltenspräventionsbeamte der Polizei, die regelmäßig an Schulen und Kindergärten wichtige Aufklärungsarbeit leisten, und das Karate Kollegium haben für Kinder und Jugendliche ein Lehrprogramm zur Steigerung der Zivilcourage und eigenen Sicherheit entwickelt, das im Sicherheitsteil des Karatetrainings Anwendung findet.

Unsere Aufgabe heißt nicht „Ängste schüren ...“, sondern „Sicherheit vermitteln ...“.



Stark durch Motivation

Wir legen großen Wert auf ein System, das auf Motivation aufgebaut ist und auf einen klaren und verständlichen Unterrichtsaufbau. Dadurch erfahren die Kinder ein Gefühl der Stärke und Sicherheit, auch außerhalb des Karate-Unterrichts.

Wir vermeiden Worte wie: geht nicht, so nicht, schlecht, die das Vertrauen Ihres Kindes hemmen. Kinder bekommen im Alltag und in der Schule schon mehr als genug negatives Feedback. Wir wollen Kinder durch Lob stärken.



Unser Unterrichtsaufbau

Unser Unterricht setzt sich aus vier Schwerpunkten zusammen:

- Gesundheit
- Sicherheit/Werte
- Konzentration
- Koordination

Gesundheit (Fitness)

Der erste Teil des Unterrichts ist der Fitnesssteil. Er fördert die Gesundheit und schult die motorische Basis. Je besser ein Mensch grundmotorisch ausgebildet ist, desto besser, sicherer und selbstbewusster kann er sich in seiner Umwelt bewegen. Auch abseits vom Sport.

Zudem wird die Kondition, Kraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Beweglichkeit verbessert. Karatekinder sind fit und stark.

Verschiedene Übungen im Fitnesssteil fördern, unterstützen und trainieren bestimmte Funktionen. So gehört beispielsweise der Purzelbaum zum natürlichen Bewegungsgut eines jeden Kindes und wird zur Rolle vorwärts und später eventuell zu weiteren Leistungsformen weiterentwickelt. Neben einer ausreichenden Stützkraft der Arme, der Streck- und Sprungkraft der Beine, sind eine gute Beweglichkeit der Wirbelsäule und eine entsprechende Dehnfähigkeit der Körperrückseite Voraussetzungen für die Rolle vorwärts.

Sicherheit durch Selbstbewusstsein

Im zweiten Teil geht es um Selbstschutz und Selbstverteidigung. Nicht nur praktische Anwendungen sind Inhalt, sondern auch Präventivmaßnahmen werden geschult.

Wer Karate hört denkt erst einmal an asiatische Kampftechniken oder an stahlharte Fäuste, die Holz durchschlagen. Doch kaum einer denkt an ein Training zur Konfliktvermeidung. Doch das ist genau der Schwerpunkt des Samurai-Kids Programmes.

Nach dem Aufwärmtraining lernen die Kinder und Jugendlichen ganz bewusst den Umgang mit Fremden sowie mit brenzligen Situationen und trainieren wie man darauf reagiert. Konflikte erkennen und ihnen auszuweichen ist das Ziel der Übung.

Immer wieder werden Situationen durchgespielt „Was ist wenn ...“. Danach folgt ein praktischer Teil: wie kann ich beispielsweise einem,

Seilspringen fördert andererseits die Sprungkraft, die Körperspannung und das Rhythmusgefühl. Die Standwaage trainiert den Gleichgewichtssinn.

Ziel des ersten Unterrichtsschwerpunktes ist es, ein ganzkörperliches Training zu bieten, das den Kindern einen willkommenen Ausgleich verschafft, damit sie „abschalten“ und sich „abregieren“ können.

So wird Ihr Kind spielerisch fit.



der mich schubst aus dem Weg gehen, wie befreie ich mich aus dem Schwitzkasten. Das gibt den Kindern Sicherheit und stärkt das Selbstbewusstsein auch mit schwierigen Situationen umgehen zu können.

Dazu kommt das „Nein-Sagen“ üben. Wer es laut und deutlich artikulieren kann, wird vom Gegner ernst genommen. Nur im äußersten Notfall ist für einen Karateka eine körperliche Verteidigung erlaubt.

Ziel des Sicherheitsteils ist es, Sicherheit und Selbstschutz durch Selbstbewusstsein zu erreichen, nicht in die Opferrolle zu kommen, und Befreiungsgriffe, Abwehrtechniken, Verhaltens- und Reaktionsmuster durch ständige Wiederholungen zu erlernen, zu verinnerlichen und zu automatisieren.

So wird Ihr Kind stark in seiner Umwelt.

Konzentration (Kumite)

Der dritte Teil des Unterrichts, das Kumite, verbessert die Konzentration.

Kumite ist die Übung des Kampfes mit dem Partner. Draufschlagen kann jeder, abstoppen muss gelernt sein. Kontrollierte Karate-Techniken werden erst risikofrei am Ball bzw. Hütchen geübt.

Die Kinder lernen spielerisch sich auf das Ziel zu konzentrieren und die Karate-Techniken zu kontrollieren, ein Gefühl für Distanz und Trefferfläche aufzubauen und die eigene Schlagkraft richtig einzuschätzen. Für die Stärke der Technik wird später an den Pratzen (Schlagpolster) trainiert. Gezielt werden Techniken zur Verteidigung am Polster geübt, bis Körperbeherrschung und Kraft richtig eingesetzt werden können.

Techniken am Partner auszuführen erfordert geistige Reife, Rücksichtnahme und Empathie.

Erst wenn die Technik gut beherrscht wird, dürfen die Kinder sie zusammen mit einem Partner ausführen.

Ziel der Konzentrationsübungen ist es, dass die Techniken durch ständige Wiederholung verinnerlicht werden. Das ermöglicht ein Reagieren und Anwenden ohne nachzudenken. Die Techniken werden nicht als bewusste Handlung ausgeführt, sondern als selbstverständliche Bewegung, als Reflex.

So steigert sich nachweislich die Konzentration Ihres Kindes.



Koordination (Kata)

Der letzte Unterrichtsabschnitt sind die Technikblöcke, die sogenannte Kata. Sie ist eine der ältesten Übungsform im Karate. Alte Meister entwickelten Karatekombinationen, die einen Kampf simulieren und gleichzeitig absolute Perfektion verlangen. Wir kombinieren dabei die alte Tradition mit moderner Musik.

Im Rhythmus der Musik lernen die Kinder die Feinheiten der Techniken weiter zu vertiefen.

Da die Techniken immer auf beiden Seiten gemacht werden, also links wie rechts, schulen die Kinder ihre beiden Gehirnhälften gleichermaßen. Dies führt zu einer Steigerung der Gehirnleistung und damit zur Verbesserung der Aufnahme- und Merkfähigkeit für Schule und Leben.

So verbessert sich auf spielerische Art und Weise die Koordinationsfähigkeit Ihres Kindes.





Qualifizierte Lehrer

Dieter Ebner (6. DAN)

betreibt seit knapp 40 Jahren Karate und ist seit 37 Jahren Karatelehrer für Kinder und Erwachsene.

Außerdem ist er seit 16 Jahren Ausbilder im Bereich Selbstverteidigung/E-Do und hat darin seine Meistergraduierung.

Ferner ist er zuständig für die Ausbildung des Lehrerteams in seinem Dojo.

Dieter Ebner war bei den Deutschen Meisterschaften mehrfach erfolgreich und ist amtierender Deutscher Meister in seiner Alters- und Gewichtsklasse.

Tina Weigel (1. DAN)

betreibt seit 14 Jahren Karate und leitet erfolgreich die Abteilung Minis in unserem Kampfkunstenzentrum.

In diesem Bereich war sie auch verantwortlich für die Einführung des Sicherheitsprogrammes.

Alexandra Thomas (2. Kyu)

betreibt seit 2007 Karate und ist für die Bereiche Kindergarten und Schule zuständig. Sie arbeitet seit mehr als 25 Jahren mit Kindern und Jugendlichen.

Beide Karateka leiten außerdem sowohl das Sicherheits- als auch das Förderprogramm im Bereich Schüler.

Karate ist mehr als nur Schläge und Tritte!

Karate ist eine Kampfkunst für Körper und Geist sowie ein Training zur Konfliktvermeidung.

Fitness für den Körper

Karate fördert die motorischen Grundeigenschaften: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen.

Dabei bietet Karate vom physischen Trainingseffekt her ein Ganzkörpertraining. Der gesamte Bewegungsapparat wird gekräftigt, die allgemeine Kondition und Beweglichkeit verbessert, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit werden gefördert.

Fitness für den Geist

Karate fördert geistige Reife: Höflichkeit, Disziplin, Verantwortungsbewusstsein, Aufmerksamkeit und gegenseitigen Respekt. Gleichzeitig wird eine mentale Stärke aufgebaut in: Selbstdisziplin, Selbstkontrolle, Selbstbewusstsein und sicherem Auftreten.

Mit besonderen Links-/Rechtsübungen schulen die Kinder ihre Gehirnleistung und somit ihre Aufnahme- und Merkfähigkeit für Schule und Leben.

Fitness zur Konfliktvermeidung

Im Vordergrund, in diesen Sport „einzusteigen“, steht für Kinder und Jugendliche oft der Aspekt der Selbstverteidigung. Interessant ist, dass diese Motivation mit der Zeit in den Hintergrund tritt. Durch das in jahrelangem Training gewonnene Selbstvertrauen in die eigenen physischen und psychischen Fähigkeiten werden die Risiken geringer, in gewalttätige Konflikte verwickelt zu werden. Die Faszination am Karate selbst wird zum bestimmenden Faktor des Trainingsfließes.





Samurai-Kids bedeutet:

- Auf Kinder und Jugendliche abgestimmtes Training
- Unterricht nach der positiven, motivierenden Unterrichtsmethode
- Altersgerechtes Training durch Stufenunterricht
- Unterrichts- und Lehrmethoden nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Ausgebildete und zertifizierte Karatelehrer
- Steigerung der Fitness und der Gesundheit
- Umgang und Verhalten in Gefahrensituationen
- Gewinnen an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Vergrößerung des Verantwortungsbewusstseins
- Mehr Disziplin und Vertrauen

Karate unterstützt das Bewegungsbedürfnis von Kindern und Jugendlichen. Sie können Aggressionen abbauen, lernen Regeln zu akzeptieren und erfahren einen solidarischen Umgang.

Bereits nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, wie sich die Konzentration und die Selbstsicherheit Ihres Kindes gemeinsam mit der Körperspannung und der Gesundheit entwickeln.

Es ist unser Ziel, die Kinder stark zu machen – stark fürs Leben, mit Spaß und Freude am Lernen.



Hier finden Sie uns:

Kampfkunstzentrum Gerolsheim e.V.

An der Weet 4
67229 Gerolsheim

Dieter Ebner

Bereich Kampfkunstzentrum und Schule
Telefon 06238-929085

Tina Weigel

Bereich Minis und Schüler
Telefon 0621-43768957

Alexandra Thomas

Bereich Kindergarten und Schüler
Telefon 06233-72214

