

Kinder auf der Suche

Ein Kinderlehrgang im ZEN-KARATE-VEREIN, Cottbus, 20. Juni 2010

„Vom 04. bis 05.06.2010 führen wir unser Kindertrainingslager des Zen Karate Cottbus e.V. durch. Dazu fanden wir uns alle am Freitag um 18.00 Uhr im Dojo ein.“
So leitete Delia Schwertfeger die spannenden Stunden, die für die Karate – Kindergruppe (Altersgruppe: 8 – 12 Jahre) folgen sollten, ein.



Das erste Gelb am Gürtel: die große Kindergruppe vor dem Lehrgang

Nach der ersten Trainingseinheit, welche die Partnerkampfübung Kihon – Ippon – Kumite zum Inhalt hatte, wurde sich zunächst durch ein gemeinsames Abendbrot gestärkt. Delia schreibt weiter: „Nachdem wir also gegessen hatten, wurden wir in zwei Gruppen geteilt. Danach liefen wir zu den Ufern der Spree. Beide Gruppen starteten zeitgleich.“

An der Spree waren viele Aufgaben versteckt. Zum Beispiel mussten wir an einer Dartscheibe mit Pfeilen unsere Treffsicherheit trainieren.“

Neben verschiedenen Karateübungen wurden weitere Übungen wie zum Beispiel das Lösen von Geschicklichkeitsspielen, die Darstellung einer 1. Hilfe Situation, ein Karate – Wissenstest und die selbstständige Ausführung einer stillen Meditation durch die Kinder hervorragend bewältigt. Delia dazu: „Ich finde, die beste Aufgabe war eine Vertrauensprüfung. So mussten wir unseren Partner mit verbundenen Augen ins Wasser führen und dort über einen Baumstamm klettern lassen.“



Dunkel wird's! Am abendlichen Ufer der Spree sind Wissen und Geschicklichkeit gefordert

Zum Schluss war es so dunkel, dass wir die Aufgabenblätter kaum lesen konnten.
Um viertel zwölf lagen wir endlich in unseren Schlafsäcken.
Das war ein schöner und anstrengender Tag."



Eine für alle – hartes Brot!



Alle für einen - Heian Shodan abgedunkelt

Die Kinder legten sich in ihre selbst bereitet Nachtlager auf dem Dojoboden und hörten trotz raschelnder Schlafsäcke eine spannende Piratengeschichte bis sie schließlich einschliefen.



Ganz klar – der erste Schlaf klopft an!

Der nächste Tag fing aus Trainersicht schon sehr früh an. So war die Nacht trotz der gestrigen Anstrengungen schon um 6.30 Uhr beendet. Die Aufregung der Kinder konnte im Kampfgarten in eine energiereiche Frühsparteinheit umgewandelt werden. Danach gab es, wie auch die Kinder gemeinschaftlich bemerkten, ein leckeres, von unserem Frank vorbereitetes, Frühstück.



Der zweite Tag beginnt – Mukuso im Kampfgarten

Georg und Celina waren vom Training an der frischen Luft und bei gutem Wetter begeistert und fanden es „prima“ draußen Qi Gong und Kata zu üben.

Schon war es Mittag und die Kinder wurden mit einer leckeren chinesischen Suppe überrascht. Durch gemeinsames Aufräumen konnten wir dann schnell zur nächsten Trainingseinheit übergehen. Hier wurde durch die Trainer eine Entspannungsübung vorbereitet. Während es sich die Kinder auf dem Boden bequem machten, las Sebastian Handlungsabfolgen für eine Ganzkörperentspannung vor. Diese wurden durch die Kinder und den Co-Trainer Heiko konzentriert ausgeführt. Allerdings schlug die Konzentrationsübung von Heiko in lautes Schnarchen um, so dass die Übung auch ihre lustigen Momente für die Kinder hatte. Ziel war es natürlich wie bei jeder Karateübung bei sich zu sein, oder wer mit den Gedanken woanders war, zu sich zu finden. So schloss sich der Bogen von der gemeinschaftlichen Orientierungsübung an der Spree zur persönlichen Übung mit sich selbst.

Zuletzt absolvierten Leon, Karl und Celina eine erfolgreiche Gürtelprüfung und die gesamte Kinder – Karate – Gruppe führte den anwesenden Eltern die erste Kata vor. Hier erhielt jedes Kind eine, durch den Papa von Karateschüler Max, liebevoll gestaltete Urkunde.

**Ein dickes „Dankeschön“ an alle Beteiligten!
Euer Kindertrainer Sebastian**