

Informationen für Eltern/Erziehungsberechtigte zum Kindertraining im Kyokushin Karate

Einführung

Kyokushin Kaikan ([jap. 極真会館](#)) bezeichnet die von Ōyama Masutatsu gegründete Karate-Organisation. Die Stilrichtung nennt man Kyokushin (極真), was „ultimative Wahrheit“ bedeutet. Es wird im Vollkontakt gekämpft, was Kyokushin zu einer der härtesten Karatearten macht. Kyokushin ist ein für die Entwicklung der Kampfkunst sehr bedeutender Stil, da aus ihm viele moderne Vollkontakt-Stile und Kampfkunstsysteme samt deren Organisationen hervorgegangen sind.

Trainingsaufbau

Kihon (Grundtechniken)
Kata (Formen/Formenlauf)
Kumite (Kampf/Wettkampf)

Trainingsablauf

Verhalten im Dojo (Disziplin, Etikette (siehe Etikette im Dojo)), Konzentration (Aufmerksamkeit), Aufwärmen (Spiele/motorische Übungen), Kraft- u. Abhärtungsübungen (Liegestützen auf Handflächen und/oder Fäusten, Situps), allgemeine Koordinationsübungen. Schwerpunkt Karate.

Schwerpunkte der Trainingseinheiten

Dienstags:

Aufwärmen, Konditionstraining inkl. allgemeiner Koordinationsübungen, Kunitetechniken (Kombinationen) mit Pratzen und mit Partnerübungen im Körperkontakt, Jiyu-Kumite (Sparring) mit Partner im Körperkontakt.

Freitags:

Aufwärmen, Konditionstraining inkl. allgemeinen Koordinationsübungen, Kihon, Kata.

Schutzausrüstung

Speziell für das Kunitetraining benötigen die Karatekas eine sogenannte Schutzausrüstung, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Unser Dojo stellt diese zwar zur Verfügung, es ist aber z.B. aus hygienischen Gründen besser, wenn jeder Karateka seine eigene Ausrüstung besitzt. Dazu gehören 1. Handschützer, 2. Fuß- und Schienbeinschützer, 3. Kopfschutz, 4. Unterleibsschutz (Jungen) und Brustschutz (Mädchen). Diese Ausrüstung kann auch über unseren Verein günstiger erworben werden.

Kumite (Training u. Kampf)

Auch Kinder werden hier bereits an den Vollkontakt herangeführt. D.h., daß z.B. auch bei Partnerübungen ständig Körperkontakt hergestellt werden muß (Faust- und Beintechniken zum Körper des Partners). Das bedeutet auch, daß bereits hier vermittelt wird, wie es sich anfühlt, wenn „echte Schläge oder Tritte“ treffen und wie man diese „einstecken/kassieren“ kann. Das mag am Anfang manchmal wehtun oder unangenehm sein, ist aber fester Bestandteil des Trainings und vermittelt realitätsnahe Erfahrungen für einen echten Zweikampf. Da diese Übungen jedoch ständig wiederholt und ausgebaut werden, gewöhnt sich der Körper relativ schnell daran, da auch ein gewisser Abhärtungsprozeß stattfindet.

Disziplin/Etikette

Da das Kyokushinkai-Karate traditionelle Wurzeln hat und ein sehr strenges Karate-System darstellt, werden „Verstöße oder Unachtsamkeiten“ im Dojo kaum bis gar nicht toleriert. Das mag für das eine oder andere Kind oder auch Elternteil ungewohnt sein, ist aber fester Bestandteil des Trainings! D.h. wenn jemand z.B. nach einer Ermahnung weiter stört oder unaufmerksam ist, können zusätzliche Liegestützen oder Situps als Sanktion eingefordert werden. Wobei Liegestützen und Situps ohnehin fester Bestandteil jeder Trainingseinheit sind, hier aber eine „Zusatzanforderung“ darstellen. Dies gilt auch, wenn der Karateka trotz intensiver Unterrichtung immer wieder die Grundtechniken und japanischen Begriffe nicht kennt, falsch zeigt oder gar die Kata permanent falsch zeigt. Dies mag hart klingen, soll aber bereits an dieser Stelle deutlich machen, daß der Karateka nur weiterkommt, wenn er sich auch außerhalb der Trainingstage ab und zu mit Karate beschäftigt. Dazu stellen wir jedem Karateka und auch den Eltern entsprechende Unterlagen zur Verfügung, in denen alle Techniken und Begriffe für die jeweiligen Graduierungen aufgelistet sind.

Prüfungen

Wie in jedem traditionellen Kampfsportsystem gibt es auch im Kyokushin Karate Graduierungsprüfungen. Zum einen sind dies die Kyu-Prüfungen (Schülergradprüfungen) und zum anderen die Dan-Prüfungen (Schwarzgurtgradprüfungen).

Die Kyu-Prüfungen beinhalten ein festes Prüfungsprogramm, das die Karatekas für die jeweilige Prüfung kennen und beherrschen müssen. Hierfür stellen wir, wie bereits erwähnt, Unterlagen zur Verfügung. In der Regel finden die Prüfungen alle 3 bis 6 Monate statt, je nach Kenntnisstand etc. Die Prüfungen sind jedoch freiwillig, sollten aber zur Weiterentwicklung wahrgenommen werden!

Wettkampf

Unser Dojo versucht jedes Jahr an Turnieren in ganz Deutschland teilzunehmen. Natürlich können und sollen auch Kinder an diesen Turnieren teilnehmen, es ist aber keine Pflicht. Dennoch ist es im Kyokushin Karate üblich, daß bereits Kinder ab 6 Jahren in den Kategorien Kata und Kumite teilnehmen. Im Kumite gelten für Kinder besonders strenge Regeln, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Bei Interesse stellen wir hierzu Unterlagen zur Verfügung.

Abschlußhinweise

Es kann sein, daß manche Trainingsmethoden für manche Eltern martialisch klingen und nicht den heutigen Vorstellungen von „sportlicher Betätigung“ für Kinder entsprechen. In diesem Fall sollten Sie sich überlegen, ob Kyokushinkai Karate das Richtige für Ihr Kind ist. Denn was wir nicht wollen, sind spätere Diskussionen mit den Eltern über Trainingsmethoden etc. Natürlich versuchen wir, trotz konsequenter Strenge, jedes Kind nach seinen Fähigkeiten zu fördern und zu einem guten Karateka zu machen. Dabei werden auch Werte wie Respekt, Anstand und Höflichkeit vermittelt. Sollten wir feststellen, daß ein Kind grundsätzlich nicht mit dem Kyokushin Karate und dem Training zurechtkommt, werden wir ein Gespräch mit den Eltern suchen und gemeinsam entscheiden, ob eine weitere Teilnahme am Training sinnvoll ist. Dies gilt auch umgekehrt. Abschließend möchten wir noch darauf hinweisen, daß sich auch die Eltern mit dieser Form des Karate beschäftigen sollten, um zu wissen, was Kyokushinkai Karate ist.

Der Vorstand

1. Vorsitzender, Sensei und 1. Trainer Jürgen Liepertz
2. Vorsitzender, Senpai und 2. Trainer Tobias Olbrich