

# Kinderkarate

## Vorwort

Für viele Kinder ist es ein Wunsch, inspiriert durch Filme, Videogames und den Medien einen "Kampfsport" zu erlernen. Die meisten dieser "Inspirationen" geben aber leider ein völlig falsches, gewaltverherrlichendes Ideal dieser "Kampftechniken" ab. Karate, wie es in unserer Schule gelehrt wird, hat nichts mit Gewalt und nur bedingt mit Sport zu tun. Karate ist eine Kampfkunst, es wird nicht nur der sportliche Aspekt, sondern auch bewusst der Philosophische Weg und die Tradition des Wado-Kai Karate vermittelt.

## Motorik/ Bewegung

In der Gymnastik, d.h. in den Aufwärmphasen werden alle Körperpartien berücksichtigt. Beim ausüben von Arm und Beintechniken wird die Koordination sehr stark gefordert. Ausdauer und Konzentration sind beim Kihon, (Grundschule) Koordination bei den Katas (Formen) und Timing bei den Partnerübungen erforderlich. Durch bewusstes Ein- und Ausatmen wird die Atemtechnik geschult. Das ganzheitliche Körpertraining kommt der gesamten Körperhaltung und Muskulatur zugute.

## Pädagogik

Karate wird nach seinen japanischen (okinawischen) Ursprung möglichst nach asiatischen Gesichtspunkten unterrichtet. Das heisst es herrscht immer eine klare Hierarchie. Die Graduierungen sind auch klar die hierarchischen Stufen im Dojo. Der Dojoleiter (Sensei) ist das eigentliche Oberhaupt und dessen Worte sollten "Gesetz" im Dojo sein.

Vor eintreten ins Dojo (Trainingsraum) verbeugen wir uns, um den Raum zu "ehren" den wir für das Training benutzen. Das Training wird einem Zeremoniell begonnen. Alle Karatekas knien auf Kommando nieder, meditieren kurz und verbeugen sich vor Lehrern und anwesenden Personen. Alle Stellungen und das Zählen bei Wiederholungsübungen wird auf japanisch gemacht. Mit diesem Ritualen, Kinder lieben Bewiesenehrmassen Rituale, wird ein kleiner Einblick in eine völlig Fremde Kultur gewährt die einiges an Faszinationen bereithält.

Karate unterstützt eine positiven Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern und Jugendlichen. Stark zurückhaltende und ängstliche Kinder gewinnen an Selbstvertrauen. Einigen Aussagen von Eltern zufolge verbesserte sich bei "Problemkindern" nach dem Besuch einer Karateschule das Respektverhalten zum Teil radikal. Solche Änderungen bedingen etwas Zeit und können kein Garant für Problemlösungen sein.

Die eigentlich einfach wirkenden Bewegungsabläufe müssen sehr genau ausgeführt werden. Die gleichen Abläufe werden jahrelang geübt bis diese exakt stimmen. Die Aufmerksamkeitsbereitschaft wird durch diesen Lernprozess stetig geschult und verfeinert. Das Kind profitiert auch ausserhalb des Dojo von diesen verschiedenen körperlichen und geistigen Übungen.

## Selbstverteidigung

Die in manchen Asiatischen Filmen Szenen zu sehenden "durch die Luft fliegenden" und gegen Hundertschaften kämpfenden Karatekas sind natürlich Märchenfiguren. Wie weiter oben bereits erwähnt ist Karate kein gewalttätiger Sport sondern eine Kampfkunst. Bei den Kindern wird auf kontaktlosem Kampf geachtet. Die Kontrolle bei Faust- und Beintechniken sind sehr wichtig. Verletzungen sind verglichen mit anderen Sportarten eher selten.

Durch das Erlernen von Zurückhaltung und mit der Idee seinen Ego nicht in den Vordergrund zu stellen, wage ich zu behaupten, dass ein Karateka nie in körperliche Auseinandersetzungen verwickelt wird. Im praktischen Leben sieht das aber immer etwas anders aus. Die verschiedenen Befreiungstechniken, die Standübungen und die Schulung der Reaktionszeit ist in brenzligen Situationen bestimmt hilfreich.