

**Hier werden viele Fragen beantwortet!  
Bitte zusätzlich die Homepage lesen!**

**Das Wichtigste vorweg: Beim Training schlägt natürlich kein Kind ein anderes Kind! Es wird nicht richtig gegeneinander gekämpft, aber ab dem Volksschulalter werden natürlich auch Karateübungen / Selbstverteidigungsübungen mit Partner in kontrollierter Form durchgeführt. Und es wird vermittelt, wie adäquat mit Aggressionen umgegangen werden kann.**

**Es gibt keine Wettkämpfe und keine Turniere. Alle Gürtelprüfungen bzw. Medaillen-Prüfungen werden bei uns im Rahmen des regulären Trainings durchgeführt.**

**Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.**

**Aber eine Voranmeldung (mit positiver Rückbestätigung durch uns, ist unbedingt erforderlich!)**

Einfach im Training erscheinen geht leider nicht! Anmeldung bitte nur mit unserem Online-Formular auf der Homepage unter dem Punkt „Anmeldung & Info“.

**Bitte immer Wegbeschreibung und Plan beachten**, da der Haupteingang der Schulen abends immer geschlossen ist und ihr von außen in den Turnsaal gehen müsst.

**An schulfreien Tagen findet kein Training statt (also Ferien und schulautonome Tage). Bitte „Trainingskalender“ auf der Homepage beachten** (in der Seitennavigation), damit ihr wisst, wann Trainings stattfinden oder entfallen. Wird im Voraus für das gesamte Schuljahr festgelegt.

**Hinsichtlich der Bezahlung findet Ihr alle Infos auf der Homepage!**

Die Kinderkurse umfassen ca. 12 bis 14 Kinder (Buben und Mädchen gemischt).

**Wir sind - wie es in einem Verein üblich ist - von Anfang an alle per Du** (Trainer, Eltern, Kinder), auch die Eltern untereinander. Das ist das ´sportliche Du´ und es schafft einfach eine familiäre Atmosphäre, man kommt dadurch leichter mit anderen ins Gespräch und es haben sich hier schon viele Bekanntschaften und Freundschaften entwickelt. Wir respektieren natürlich auch, wenn jemand keinesfalls ´geduzt´ werden möchte, bitte uns dann einfach ´Siezen´ und wir werden das natürlich auch so handhaben.

**Bei den Kursen könnt ihr auch inzwischen weggehen, wenn eure Kids älter als 6 Jahre und selbstständig genug sind.** Bei jüngeren Kids, wenn der Trainer zugestimmt hat.

**Alle Kinderkurse finden durchschnittlich nur 3 Mal pro Monat statt** (und 1 Mal pro Monat entfällt das Training, da ist euer Familientag. Kann sich durch Feiertage und Ferien natürlich auch manchmal verschieben.) Das hat sich bestens bewährt, denn dadurch ist auch die Motivation der Kinder beim nächsten Mal umso größer, wenn nicht jede Woche haargenau gleich abläuft... Unsere Erfahrung hat nämlich gezeigt, dass wenn das Training jede Woche stattfindet, sowieso fast jede Familie einmal pro Monat auslässt (wegen Arztbesuch, Freude einladen, Oma kommt, usw...). So sind wirklich fast immer alle Kids anwesend und niemand versäumt etwas Wichtiges und wir erzielen raschere Fortschritte. Bitte daher immer den **„Trainingskalender“ auf der Homepage beachten** (in der Seitennavigation).

## Allgemeine Infos:

### Wir alle wollen selbstbewusste Kinder!

Im Kurs soll vor allem das Selbstbewusstsein und die Körperkoordination/Motorik geschult werden (Lauf- und Ballspiele, Gleichgewichtsübungen, Fallen, Rollen). Die Kinder lernen Regeln einzuhalten und aufmerksam zu sein.

Das Grundschulalter ist eine wichtige Stufe sowohl für die geistige als auch die körperliche Entwicklung von Kindern. Kinderkarate ist an die Bedürfnisse von Euren Kindern angepasst - Abwechslung und Spaß stehen immer im Vordergrund. **Eure Kinder werden spielerisch an die Kunst des Karate (=wörtlich: "Selbstverteidigung mit bloßen Händen") herangeführt.**

### Der Kurs beinhaltet:

- altersgerechtes KARATE/Selbstverteidigung + Bewegungs- und Koordinationsspiele
- Richtiges Fallen (Fallschule), Energie- u. Aggressionsabbau
- Stärkung von Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen
- Selbstbehauptung: die eigenen Grenzen abstecken („NEIN“ sagen)
- Mobbingprävention: für sich selbst eintreten („STOPP“-Übungen)
- Sicherheitsregeln und Selbstverteidigungsübungen für den Notfall



Eltern können natürlich einmal gerne zusehen; danach ist es erfahrungsgemäß für eure Kinder angenehmer, wenn das Training ohne Eltern stattfindet. Das fördert auch die Selbstständigkeit und das "Aus-sich-Herausgehen" der Kinder (wie im Kindergarten ...).

Bei Kinderkarate geht es darum,

- ◆ die Kinder für Sport zu begeistern ("Ich mache Sport, weil es Spass macht");
- ◆ das Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken ("Ich kann etwas Besonderes", "Ich bin jemand Besonderes");
- ◆ Sicherheitsregeln für den Alltag einzuüben;
- ◆ asiatische Tugenden kennen zu lernen (Ruhe & Bescheidenheit, Geduld & Gelassenheit, Aufmerksamkeit & Konzentration, aber auch Zielstrebigkeit, Ausdauer & Durchhaltevermögen sowie Mut, Entschlossenheit & Durchsetzungsvermögen wenn es darauf ankommt);
- ◆ charakterbildende Werte zu vermitteln (gegenseitiger Respekt & Höflichkeit, Hilfsbereitschaft & Teamgeist, Regeln einhalten & Disziplin). So fällt es eher schüchternen Kindern leicht, in der Gruppe "aus sich heraus zu gehen" und lebhaftere Kinder lernen sich besser zu integrieren.

### Trainingsablauf:

**1) Bewegungsspiele**, bei denen die Motorik, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Koordination gefördert werden, stehen im Vordergrund (Laufen, Springen, Slalom, Balancieren, Gleichgewichtsübungen, Rolle vorwärts, richtiges Fallen, Ball werfen&fangen, usw. ...). Hier wird Körperbeherrschung gelernt, mit einer Menge Spass & Lachen!

**2) Kindertaugliche Karateübungen** werden dazwischen eingestreut. Hier wird vor allem auch die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit geschult, da Eure Kinder ruhig stehen und den Vorgaben des Trainers folgen müssen. Diese Übungen werden - wie bereits erwähnt - so durchgeführt, dass auf niemanden anderen geschlagen wird. Bewegungen werden stets mit beiden Körperseiten ausgeführt, somit werden Eure Kinder koordinativ sicher. (Überkreuzbewegungen optimieren dazu das Zusammenspiel beider Gehirnhälften)

**3) Selbstbehauptungs-Übungen („Stopp“-Spiele):** Hier lernen Eure Kinder, lautstark und deutlich "NEIN" zu sagen und einen Erwachsenen anzuschreien. Das könnte im Ernstfall sehr wichtig sein.

**4) Eine lehrreiche Geschichte** (Parabel/Fabel), die Lebensweisheiten in kindgerechter Form vermittelt, gibt es ab und zu am Ende der Stunde. Oder es wird etwas über asiatische Traditionen erzählt. Das kommt bei den Kindern immer besonders gut an.

### **KLEIDUNG für die KINDER:**

Bequeme Trainingskleidung reicht für den Anfang. Prinzipiell wird Karate barfuß ausgeübt. Eure Kinder sollen aber auch im Winter gesund bleiben. Daher wenn der Boden kalt ist, sind Rutschsocken bzw. dünne Turnpatscherl zu empfehlen (keine festen Turnschuhe, falls sich die Kinder auf die Füße treten). Wenn Eure Kinder dann auch nach dem Schnuppermonat weitermachen, kauft einen weißen Karateanzug (=´Karate-Gi´, kostet ca. 20,- Euro) mit weißem Gürtel. Das ist für Eure Kinder etwas ganz Besonderes (wie Verkleiden im Fasching). Eure Kinder können natürlich auch schon ab dem 1.Training einen weißen Karateanzug tragen. Die meisten Kinder kommen von Anfang an mit weißem Karateanzug.

Den Anzug nicht bzw. kaum größer kaufen (auch wenn es im Geschäft immer wieder betont wird wie stark der beim 1.Waschen eingeht... - er geht beim Waschen kaum oder überhaupt nicht ein - das ist abhängig vom Anzug...!).

Entweder im Internet bestellen (zB: [www.amazon.de](http://www.amazon.de) oder [www.budoten.com](http://www.budoten.com)), oder in den unten genannten Geschäften in Wien (Daniken oder Fightersworld) kaufen. Kauft am besten ein Mischgewebe (Baumwolle und Polyester); reine Baumwolle müsst ihr nämlich jedesmal bügeln!

[Daniken](#), 1150 Wien, Neubaugürtel 29 (U6-Burggasse/Stadthalle),

[Fightersworld](#), 1150 Wien, Neubaugürtel 19 (U6-Burggasse/Stadthalle)

Wem ein bisschen umnähen/kürzen nichts ausmacht, ist mit einer Bestellung im Internet sicher gut beraten und kann sich den Weg ins Geschäft sparen. zB den ´adidas Anzug Karate Uniform Kids´ gibt es bei Amazon um 23,- Euro.

### **Als Gürtel empfehlen wir für die Kindergartenkinder und Volksschüler Gürtel mit**

**Klettverschluss**, da die normalen Gürtel leider dauernd aufgehen, was für die Kinder sehr ärgerlich ist... Bitte tut euren Kindern und unseren Trainern etwas Gutes und investiert in diesen Gürtel!!! Den besten und günstigsten Gürtel (ca. 4 Euro) gibt es bei [www.Budoten.com](http://www.Budoten.com)!

Einfach auf die [Homepage www.Budoten.com](http://www.Budoten.com) gehen und nach der hier angeführten Artikelnummer suchen, es gibt nur eine Einheitsgröße (geht ca. bis 69 cm Bauchumfang, das geht sich für alle Kinder bis ca. 8/9 Jahre gut aus):

-) Artikelnummer: 551925, Kinder-Gürtel einfarbig mit Klettverschluss, von Tornado (also zB. weiß, gelb, orange,...)

-) Artikelnummer: 551926, Kinder-Gürtel zweifarbig mit Klettverschluss, von Tornado, (also zB. weiß/gelb, gelb/orange,...)

Wenn ihr keinen Gürtel mit Klettverschluss wollt, dann kauft bitte einen aus einem dünnen, weichen

Material, da die normalen Gürtel aufgrund ihrer Steifheit leider dauernd aufgehen, was für die Kinder sehr ärgerlich ist... **Den besten und weichsten Gürtel (ohne Klettverschluss) gibt es bei Amazon.** Einfach als Suchbegriff » Budogürtel / Kampfsportgürtel von S.B.J - Sportland « eingeben (kostet 5 Euro plus 9 Euro Versandkosten, aber es zahlt sich wirklich aus, dieser Gürtel lässt sich leicht binden und geht dann auch nicht mehr auf!)

[Video-Link zum Gürtelbinden \(hier klicken...\)](#) Einfach auf Youtube „Gürtel binden“ oder “Gurt binden“ eingeben.



### **Was ist Karate-Do?**

Karate ist eine über 2000 Jahre alte waffenlose Kampfkunst. Über das chinesische Shaolin Kloster kam diese Kampfkunst nach Okinawa (eine Inselgruppe vor Japan), wo sich unser heutiges Karate entwickelte. Das Wortanhängsel „Do“ bedeutet soviel wie Weg oder Lebenseinstellung. Karate sollte nicht als Kampfsport gesehen werden, sondern als Kampfkunst, als Lebenseinstellung.

Bei Kinderkarate stehen Abwechslung und Spaß immer im Vordergrund. Eure Kinder werden spielerisch an die Kunst des Karate (=wörtlich: "Selbstverteidigung mit bloßen Händen") herangeführt. Vor allem in den ersten Stunden werden viele Übungen durchgeführt, die die allgemeine Körperwahrnehmung und Motorik der Kids schulen (Laufspiele zum Auspowern, Ballspiele für die Hand-Auge-Koordination, Gleichgewichtsübungen und Konzentraionsübungen). Nur reines Karate interessiert die Kids nicht – die wollen spielen und toben!

---

### **Einige Infos, die den reibungslosen Ablauf erleichtern:**

**Die Verantwortung für die Gesundheit des Kindes bzw. auch für Dinge, die das Kind beschädigt, trägt die Begleitperson des Kindes, welche bei den unter 6-jährigen Kindern immer anwesend sein muss!**

Bitte pünktlich erscheinen und Zeit fürs Umziehen einplanen! Sowohl Eltern als auch Kinder dürfen bitte **den Turnsaal nicht mit Schuhen betreten.**

**Die Garderoben und die Halle sind bitte sauber zu halten. Aus diesem Grund ist auch Essen und Trinken im gesamten Schulgebäude nicht erlaubt.** Ausnahmen hievon lediglich das Trinken von Wasser (keine Säfte) in Trinkflaschen, die beim Umfallen nicht ausrinnen. Das sind die Auflagen von der Schuldirektion, die wir unbedingt einhalten müssen, da unser Verein sonst gekündigt wird, und das Training nicht mehr in dieser Schule abhalten könnte.

Eure Kinder sollten – wenn möglich - auch schon ab der 1.Stunde einen **weißen Karateanzug (=Gi) mit weißem Gürtel** tragen. **Gürtelbinden müssen bitte die Eltern, da wir nicht für 15 Kids die Gürtel binden können** (entsprechender Link ebenfalls auf unserer Homepage ganz am Ende der Seite). Noch besser ist es, einen Gürtel mit Klettverschluss zu kaufen!

**Auch für die Eltern gilt bitte: keine Schuhe** in der Halle! Wir sind alle per Du (Trainer, Eltern, Kinder, natürlich auch die Eltern untereinander). Für die Eltern werden Sitzbänke aufgestellt. Bitte verhaltet euch während des Trainings der Kinder so leise wie möglich um die Kids nicht abzulenken.

**Wenn ein Kindergarten-Kind weint, zornig ist** oder sich nicht beruhigen, muss die Begleitperson das Kind bitte kurz zur Seite nehmen, bis wieder alles im Lot ist (das ist vor allem am Anfang notwendig, sonst kommt die Gruppe komplett durcheinander). Wenn ein Kleinkind aufs **WC muss oder unbedingt etwas Trinken** möchte, soll es aufzeigen und nur kurz und für den Trainer hörbar sagen („ich geh kurz zur Mama/Papa“) und dann so unauffällig wie möglich hinlaufen und ihr kümmert euch dann darum (**bitte bereitet eure Kinder darauf vor!**)

**Zur Begrüßung und vor jeder Übung gibt es eine Verbeugung** als Ausdruck des gegenseitigen Respekts begleitet vom Wort „Oss“.

---

**Die beiden wichtigsten Regeln in Karate sind:**

1. Karate beginnt mit Respekt (rei) und endet mit Respekt (rei). bzw. Bemühe dich andere (Menschen, Tiere) und die Natur zu respektieren.
2. Karate ni sente nashi - Karate ist immer nur Verteidigung, niemals Angriff - es möge der Gerechtigkeit dienen.

**Für die Kinder vereinfacht formuliert bedeutet dies:**

- 1) Das Ertönen der Pfeife bedeutet Ruhe und sofort zum Trainer laufen.
- 2) Wenn der Trainer spricht hören alle zu und sind leise (bei den Übungen kann natürlich herumgeschrien gelacht und getobt werden, dann muss niemand leise sein).
- 3) Regeln für die Kinder: „Ich tue niemandem absichtlich weh! Ich lache niemanden aus! Ich helfe den anderen Kindern! Wir sind alle hier, um gemeinsam Spass zu haben!“

**Da wir oft nach Buchtipps gefragt werden:**

- 1) „Karate – Das Buch für Kinder“ (müsst ihr direkt bei [www.samurai-verlag.de](http://www.samurai-verlag.de) bestellen, um 20,- plus 3,- Versand), großformatig, viele Zeichnungen, hervorragend gemacht! Sollte in jedem Bücherregal stehen!
- 2) „Karate: kinderleicht erklärt“ von Klaus Hirsch (könnt ihr bei Amazon um 17,- bestellen), Taschenbuch

**Kontakt:** Fragen an unser Büro unter [office@karateclub-liesing.at](mailto:office@karateclub-liesing.at) .

---

## ***Zen-Geschichte: Der Tempel der tausend Spiegel***

Ein Hund hatte von dem Tempel der tausend Spiegel gehört.

Er wusste nicht, was Spiegel sind, aber er wollte den Tempel sehr gerne besuchen.

Nach einer langen Reise kam er dort an und lief die Stufen hinauf. Als er durch die Eingangstür getreten war, blickten ihn aus tausend Spiegeln tausend Hunde an. Da zeigte er vor Angst seine Zähne und knurrte. Und aus den Spiegeln knurrten tausend Hunde zähnefletschend zurück. Der Hund zog den Schwanz ein und eilte in dem Bewusstsein davon, daß ihm andere Hunde feindlich gesinnt sind. Die Welt war für ihn ein bedrohlicher Ort.

Am Nachmittag kam ein anderer Hund in den Tempel. Als er durch die Eingangstür getreten war, blickten ihn aus tausend Spiegeln tausend Hunde an. Er freute sich und wedelte mit dem Schwanz. Da freuten sich auch in den Spiegeln tausend Hunde und wedelten mit dem Schwanz. Er verliess den Tempel in dem Bewusstsein, dass ihm andere Hunde freundlich gesinnt sind. Die Welt war für ihn ein freundlicher Ort, und er wart von anderen Hunden gern gesehen und lebte glücklich bis ans Ende seiner Tage.

---

## ***Zen-Geschichte: Die Blinden und der Elefant***

In einem fernen Land stritten sich die Gelehrten einmal darüber, was Wahrheit ist.

Der König, ein wirklich weiser Mann, rief daraufhin einige Blinde zu sich und bat sie, einen Elefanten zu betasten. Die Blinden wussten nichts über Elefanten. Danach fragte er, was denn ein Elefant ist.

Der Blinde, der die Ohren berührt hatte, sagte, dass ein Elefant groß und platt ist, derjenige, der den Rüssel berührt hatte, sagte, dass ein Elefant lang und rund wie ein Rohr ist. „Nein, das stimmt nicht“, rief ein anderer, „ein Elefant ist so stämmig wie eine Säule“. Dieser Blinde hatte die Beine betastet. Der vierte Blinde berichtete, dass seiner Meinung nach ein Elefant lang und glatt und am Ende spitz ist. Er meinte damit die Stoßzähne.

Schließlich unterbrach der König sie und sagte: „Ihr habt alle recht, aber jeder hat nur ein kleines Stück des Elefanten beschrieben. Genauso ist es mit der Wahrheit: Was wir sehen oder wahrnehmen, ist oft nur ein kleiner Teil dessen, was wirklich ist.“

### **Zählen auf japanisch:**

ichi (1), ni (2), san (3), shi (4), go (5), roku (6), shichi (7), hachi (8), kyu (9), ju (10)

---

### **Begrüßungsritual**

Seiza	Niedersetzen
Mokuso	Beginn der Meditationsphase
Mokuso Yame	Ende der Meditationsphase
Sensei ni rei	Verbeugt Euch zum Sensei
Kirizu	Aufstehen
Rei	Achtung, Respekt, Verbeugung zum Partner
Oss !	Anwort auf Kommandos, Korrekturen und bei Verbeugung

---

### **Wichtige Begriffe**

Karate-Do	Weg der leeren Hand, dh. ohne Waffen (Kara=leer, te=Hand)
Do	der "Weg" im spirituellen Sinn, Lebensphilosophie, Lifestyle
Dojo	Trainingshalle für Kampfkunst
Sensei	Lehrer/Meister
Gi	Karateanzug (wie "Gitarre" gesprochen)
Hajime	Startkommando, Fangt an!
Yame	Stopp, Aufhören
Kiai	Kampfschrei

Kihon	Grundschule
Kata	Form, ritualisierte Kampfübung gegen imaginäre Gegner
Kumite	(Frei-)Kampf, Partnerübung
Musubi Dachi	Grußstellung (Füße V-förmig)
Zenkutsu Dachi	Vorwärtsstellung
Shiko Dachi	Reiterstellung (Zehen 45° nach außen)
Jodan	Kopfbereich ("oben")
Chudan	Brust/Bauchbereich ("Mitte")
Gedan	Bereich vom Gürtel abwärts ("ganz unten")
Kawate	schnelle Wendung (Umdrehen)
Oi-Zuki	Fauststoß mit Schritt
Gyaku-Zuki	Fauststoß mit der gegengleichen Hand
Age-Uke	Block nach oben
Soto-Uke	Block von innen nach außen
Uchi-Uke	Block von außen nach innen
Gedan-Barai	Block nach unten
Mae Geri	Kick nach vorn
Mawashi geri	Kick von der Seite