

# Checkliste Kinder-Training (Version vom 2023-08-23)

20 Minuten vor Trainingsbeginn kommen (diese Zeit ist auch vom Trainer\*innengeld umfasst).

Stundenplanung (mit Blick auf die nächste Prüfung),

jedesmal 2 Softbälle, 2 Schlagpolster und 2 Shinai mitnehmen!

immer einen Karate-Anzug tragen!

- **Begrüßung** aller Kinder mit „Faust auf Faust“. Begrüßungsritual in Seiza,
- **danach „Unser Karate-Versprechen“** mit Hand aufs Herz: „**Ich verspreche, Karate nur zur Verteidigung zu nutzen, andere immer mit Respekt zu behandeln und an einer gerechten und friedlichen Welt mit zu wirken.**“
- **Übungen, die regelmäßig vorkommen sollen:**
  - **Schlagpolster Übung**, dass dieser wegfiegt (damit die Kids ihre Kraft spüren)
  - **Stopp-Übung**: damit die Kids lernen, NEIN zu sagen und Grenzen zu ziehen (zB laut schreien: Stopp bleib stehen, Lass mich sofort los, oder Hör auf ich will das nicht).
  - **Kumite-Boxen**: am Platz tänzeln (=leichtfüßig springen) und auf Kommando ein oder 2 Fauststöße (da fühlen sie sich wirklich wie Kämpfer und Boxer)
  - **Kicks**: weil das einfach jeder leicht nachmachen kann (dabei könnten sich die Kids auch mit viel Abstand, also ca. 5 Meter, gegenüber stehen, so dass sie zwar ein anderes Kind vor sich haben aber keinesfalls treffen)
  - **Kiai (=Kampfschrei)** immer wieder in die Übungen und Spiele einbauen (zur Eigenmotivation, Einschüchterung des Gegners, für eine kräftigere Technik), ist wichtig für die Stimmung, und Kinder können sich beim Schreien gut auspowern.
  - **Parcour, Karate-Theorie + Begriffe + Zahlen von 1-10 auf japanisch.**
- **Abwechslung im Training**: zumindest jede Stunde ein neues (oder schon vor längerer Zeit gemachtes) bzw. abgewandeltes Spiel bzw. Technik. Die Kinder und Eltern sollen immer das Gefühl haben, wirklich etwas zu lernen! Nur wiederholen ist für die Kids langweilig!
- **Loben**: Jedes Kind sollte zumindest 1x jede Stunde gelobt werden! Dabei immer die Formulierung mit „Du“ beginnen. Also anstatt „das war super!“ oder „toll gemacht“ bitte „Du hast das toll gemacht“ oder „Du machst einen tollen Mae geri“ (ein Lob mit „Du“ wirkt 3 mal so stark!). Lob und Anerkennung ist für die Kinder extrem wichtig!
- **„Schön, dass du zum Karateclub Liesing (oder anderen Standort sagen) dazu gehörst!!“** am Ende der Stunde immer sagen.
- **Erfolgsformel**: Am Ende der Stunde den Kindern eine Erfolgsformel von unseren Lesezeichen (oder etwas Gleichartiges) mitgeben und sie fragen, welche sie sich bisher gemerkt haben. Bringt den Kindern bei, dass sie mit positiven Affirmationen und Meditation ihr Leben steuern können.
- **Feedback einholen** am Ende der Stunde (frage die Kids, was ihnen gut gefällt, wir machen das Training für die Kinder und wollen ja, dass sie wieder kommen!). Am besten sollen die Kids mit „Aufzeigen“ bekannt geben, was ihnen gefallen hat.

Bei Unfällen/Verletzungen ist hierüber sofort nach dem Training Lothar zu informieren.

Antwort spätestens innerhalb von 12 Stunden auf alle Nachrichten.

- **PRESLI: muss am Kurstag eingetragen werden** (mit Nachname und Vorname). Das Presli ist aktuell zu halten (Kinder, die zum Schnuppern angemeldet sind, eintragen, Kinder auf Mitglied setzen, abgemeldete Kinder als abgemeldet vermerken). Die aktuellen Informationen dazu bekommen die Trainer per Mail bzw. sind diese in der Kidsliste ersichtlich. Spätestens am Monatsletzten die Monatsliste aus dem Presli als PDF per E-Mail an den Verein.

.....

## Checkliste Kinder-Training (Version vom 2023-08-23)

- **Fortbildung:**
  - 1) **ZOOM-Meetings** „Instruction & Coaching“ (diese sind verpflichtend),
  - 2) **mind. 2 Trainer-Trainings** pro Semester **ODER Erwachsenen-Training** 1 mal pro Monat
  - 3) **zu Semesterbeginn besuchst du 2 andere Kinder-Kurse** in Absprache mit Lothar (damit die Vertretungen „einfacher“ sind und damit du im Vertretungsfall weißt, wie die anderen Trainer\*innen das Training gestalten) PLUS **Erwachsenen-Training** 1 mal pro Monat.
- **Sichern, keine gefährlichen Übungen und kein Purzelbaum.** Kinder NIEMALS GROB ANFASSEN und NIEMALS ANSCHREIEN (besser ist RUHIG und bestimmt mit WENIGEN Worten das Kind zurecht weisen, oder es soll alleine Übungen machen, dass es außer Atem ist, zB. 30 Strecksprünge, usw...)
- **Kein Essen, nur Wasser UND Sauberkeit:** Der Turnsaal und die Garderoben müssen sauber verlassen werden (der Trainer kontrolliert das am Ende und muss eventuellen Müll entsorgen).
- **Mit dem Schulwart gut stellen, Smalltalk mit den Eltern.**
- **What`s-app Gruppe mit Eltern** (vorher die Eltern um Erlaubnis fragen)
- **KIDS-Liste** mit Telefonnummer der Eltern: immer in aktueller Form mithaben (zB. am Handy).
- **Wichtige Werte vermitteln:** Versucht den Kindern Werte des Karate zu vermitteln, seid ein Vorbild an das sie sich ihr ganzes Leben erinnern werden.
- **Begrüßungsritual:** Seiza (setzen) – Mokuso (Meditation) – Mokuso yame (Ende der Meditation) – umdrehen und Shomen ni Rei – wieder zu Kindern drehen und Sensei ni Rei – Kirizu (aufstehen).

### Die Trainer\*innen bringen den Kindern im Laufe der Zeit zumindest Folgendes bei:

- ☺ 1.Regel: Karate beginnt mit Respekt und Karate endet mit Respekt. Das bedeutet: Wenn der Trainer (EINER) spricht sind alle leise und hören zu.
- ☺ 2.Regel: Karate dient immer nur der Verteidigung, niemals dem Angriff.  
Karate stammt aus dem Land Japan (von der Inselgruppe Okinawa). Karate bedeutet „leere Hand“ - wir verteidigen uns nur mit den Händen ohne Waffen, also wir kämpfen mit leeren Händen!
- ☺ Bei Kamae gehen alle Kinder mit dem rechten Bein zurück und in Kampfstellung.
- ☺ Kinder sagen OSS als Bestätigung, zB. „Alles klar“ – „OSS“
- ☺ Trainieren ohne Leistungsdruck: vermittelt den Kids: „Bei den Übungen gewinnt nicht derjenige, der am schnellsten ist oder wer nicht abgeschossen wird usw... – sondern es gewinnt derjenige, der den meisten Spaß hat!“
- Einfache Grundbegriffe: zumindest Kamae, Kiai, Hajime, Yame, Rei, Oss, Oi zuki, Age Uke, Mae geri, Zenkutsu dachi, Shiko dachi, Kawate, Dojo, Sensei, Gi und das Begrüßungsritual.
- Hindernis-Parcour gelegentlich, das lieben die Kids.
- Lebensweisheiten durch lehrreiche Geschichten/Parabeln in kindgerechter Form vermitteln und auch etwas über die Hintergründe des Karate erzählen.

Die Trainer\*innen arbeiten bei Werbeaktionen für ihren Kurs jedenfalls mit und gestalten bei Bedarf mindestens 1 mal pro Jahr den Sportunterricht an einer Schule zu Werbezwecken mit.

**Die Trainer\*innen sind den Kindern ein Vorbild**, an das sie sich ihr ganzes Leben erinnern werden und vermitteln den Kindern nicht nur Sport, sondern auch wichtige Werte des Karate.