

Infoblatt 8

Rund um's Kinder-Karate

Schon seit Ende der 80er Jahre werden im Rahmen des ‚Karate Clubs - Budocenter Wien‘ Kinder-Karate-Kurse von qualifizierten Trainern unter der Leitung von Fritz Lehner abgehalten. Das Training kann von **Mädchen und Burschen** im Alter von **6 - 12 Jahren** besucht werden.

- **Trainings-Aufbau**

Der Unterricht findet zweimal wöchentlich jeweils für die Dauer einer Schulstunde (50 Min.) statt. Davon entfallen ca. 20 Min. auf ‚Aufwärmspiele‘, wo die Kinder spielerisch Ausdauer, Geschicklichkeit, Reaktion, Schnelligkeit, Kraft, soziales Verhalten in der Gruppe u. v. m. trainieren. Danach folgt der karatespezifische Teil des Trainings, der sich aus **Kihon** (Grundschule), **Kata** (Form) und **Kumite** (Partnertraining) zusammensetzt.

- **Prüfungs-Möglichkeit**

Bei regelmäßiger Teilnahme am Kurs, besteht ca. nach 3 Monaten die Möglichkeit, die erste Prüfung zum 9. Kyu (= Weißgurt) und nach weiteren 4 Monaten die zweite Prüfung zum 8. Kyu (= Gelbgurt) abzulegen.

In der Folge können bei entsprechender Eignung **jährlich weitere Kyu-Prüfungen** bis zum 4. Kyu (= Violetter Gurt) abgelegt werden.

Eine höhere Graduierung (Braungurt) kann im Rahmen des Kinder-Trainings nicht erreicht werden! Ab 12 Jahren aber spätestens mit dem 13. Geburtstag müssen die dann Jugendlichen in das Training für Jugendliche und Erwachsene wechseln.

- **Verhalten im Kurs**

Kinder und Eltern werden gebeten, die Trainingshalle nicht unnötig zu verunreinigen. Speisen dürfen nicht in der Halle verzehrt werden! Getränke können vor oder nach dem Training bzw. während der meist stattfindenden kurzen Trinkpause, getrunken werden. Der Gang zur Toilette sollte vor oder nach dem Training erledigt werden.

Die Eltern, Omas, Opas und anderen Begleitpersonen werden höflich ersucht, die Kinder nicht vom Training abzulenken! Dank unseres **MBC-Cafes** gibt es die Möglichkeit die Wartezeit mit anderen Angehörigen bei einem gemütlichen Kaffee-Tratsch zu verbringen.

Das **Telefonieren in der Halle** während einer Trainingseinheit ist verboten!

Der Trainer / die Trainerin übernimmt während der Kurszeit nur für jene Kinder Verantwortung, die sich in der Halle aufhalten und seinen / ihren Anordnungen Folge leisten!

Weitere Infos zum Training finden Sie auf unserer Homepage: www.karate-budocenter.com sowie im ‚Trainings-Infoblatt für Kinder‘ und in den anderen Infoblättern dieser Reihe.