

TALENT EYE im Kimono

Wenn wir den Kindern verschiedene Sportarten zeigen, gehört natürlich auch eine Kampfsportart dazu. Am Samstag schnupperten wir deshalb Karate-Luft.

Die Vorstellung von wilden Kämpfen und Schlägereien wurde überhaupt nicht erfüllt. Karate ist eine asiatische Kampfsportart, bei der es darum geht, dem anderen nie weh zu machen. Man übt Techniken, setzt sie in einer Kata (Choreografie) zusammen, und wenn man effektiv gegen einen Gegner kämpft, werden Schütze eingesetzt und gibt es Punkte je nach eingesetzter Technik.



So war auch unser Training geprägt von viel Konzentration, genauer Bewegungskontrolle – wenn möglich immer schön im Gleichgewicht - und einer hohen Disziplin. Dazu gehörte auch der Gruss: eine kleine Verneigung, mit der man dem Trainingspartner oder Gegner seinen Respekt erweist.

Bereits beim Aufwärmen wurde klar, dass im Karate der ganze Körper eingesetzt wird. Rechts und links muss gut koordiniert werden. Wer beweglich ist, hat klare Vorteile. Auch Schnelligkeit ist wichtig. Man muss nicht unbedingt schnell rennen können, sondern eine schnelle Reaktion haben und die Bewegungen schnell ausführen können.



Wir führten jedoch die Faustschläge und Fusstritte zuerst schön langsam und kontrolliert aus. Zuerst im Stehen, nachher in der Vorwärts-Bewegung und am Schluss sogar mit dem Karate-Schrei „Kiai“. Zu zweit übten wir das Gelernte, indem jemand einen Schlag andeutete und der Partner die entsprechende Abwehrbewegung machte. Aber wie kannst du dich verteidigen, wenn dich jemand am Arm festhält? Auch das lernten die Kinder von Bojan, Jil und Kara. Herzlichen Dank euch drei für das mega lässige Training!