

Kindertraining

Das **Kinder-Training** ist gedacht für Kinder zwischen 7 und 13 Jahren, danach folgt der Übertritt ins Erwachsenen-Training.

Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.



Das ist die erste Regel von Gichin Funakoshi (1868-1957), dem Begründer des modernen Karate – und das ist auch unser **Leitsatz** sowohl im Erwachsenen- als auch Kindertraining. **Gegenseitiger Respekt** ist das erste, was die Kinder bei uns lernen, vor allem Respekt vor dem Lehrer und vor den Mitschülern.

Respekt gegenüber dem Training bedeutet aber auch **Aufmerksamkeit, Disziplin** und **Höflichkeit**. Diese Werte bilden die Stützpfeiler unseres Dōjōs und unseres Trainings und helfen uns dabei, **zusammen** zu trainieren und uns weiterzuentwickeln.

Wir verzichten auf Wettkämpfe, die unnötiges Konkurrenzdenken fördern, und legen stattdessen Wert auf den Ausbau der **kognitiven und motorischen Fähigkeiten**: Durch die Techniken, bei denen die Kinder lernen, den gesamten Körper in Einklang zu bewegen, gewinnen sie an **Körpersicherheit** und **Körpergefühl** – was sie ihr ganzes Leben begleiten wird. Das Bewusstmachen des eigenen Atems, der in dem berühmten **Kiai** (Kampfschrei) gipfelt, hilft ihnen, ihre Energie zu bündeln und zu fokussieren.



Kinder sind von Natur aus wiss- und lernbegierig und Fortschritte bzw. Verbesserungen treten meist sehr schnell ein. Außerdem nehmen sie teil an einem speziellen **Zwischengurt-Prüfungssystem**, bei dem die Kinder sogenannte ‚**Schleifchen**‘ machen. Dadurch werden die Wartezeiten bis zur nächsten Prüfung verkürzt und das Kind sieht schnell erste ‚sichtbare‘ Erfolge und bleibt motiviert.

Eine ausgeglichene Mischung aus **Förderung und Forderung** sorgt dafür, dass die jungen Karateka sich auf der einen Seite nicht überfordert fühlt (normalerweise unterteilen wir die Gruppe nochmal in zwei Untergruppen, je nach Leistungsstand) und auf der anderen Seite nicht langweilen.

Schnuppertraining ist jederzeit möglich und ausdrücklich erwünscht!

[Navigation überspringen](#)

- [KARATE](#)
- [Trainingszeiten](#)
- [Mitgliedsbeitrag](#)
- [Ansprechpartner](#)
- [Unser Angebot](#)
 - [Karate-Dō](#)
 - [Kindertraining](#)
 - [Kobudō & Jōdō](#)
 - [Tai Chi](#)
- [Unser Team](#)
- [News und Berichte](#)
- [Termine](#)
- [Geschichte & Hintergründe](#)
- [Galerie](#)
- [Häufig gestellte Fragen](#)



Probetraining?

Schau doch einmal vorbei!

[weitere Infos](#)

Schnellkontakt