KARATE kids

Deutscher Karate Verband e.V.
Ausgabe 2/2018
Jahrgang 4

DKV

Kleine Geschichte des Karate

Training mit dem Karate-Gürtel

Malseiten und Scherzfragen

Dieses Karate-Kids Magazin gehört:

_____

Deutsche Sporthilfe
Leistung. Fairplay. Miteinander.

DOSB

Gefördert durch:
Bundesministerium des Innern
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

dsj DEUTSCHE SPORTJUGEND im DOSB

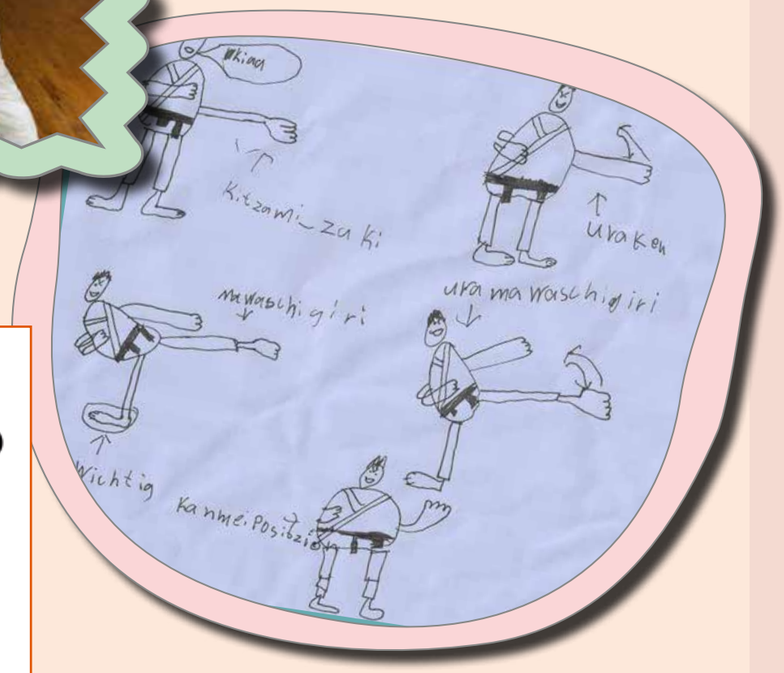
Karate-Fotoalbum

Hier sind wieder einmal einige Beiträge in unserem Karate-Fotoalbum. Die Redaktion des DKV Kids-Journals freut sich sehr über Eure Einsendungen.

Wollt ihr auch einmal im DKV-Kids Magazin zu sehen sein? Dann lasst Euch ein tolles Motiv oder eine tolle Pose einfallen, haltet das Ganze im Bild (Mindestgröße 800 kByte) fest und sendet es am besten direkt per E-Mail an unsere Redaktion: dkvmedienreferent@karate.de

Wir freuen uns auf Eure Bilder.

Ina und Alexander beim Karatetrainingslager des Hellersdorfer AC Berlin



Zeichnung von Leif Momme Bregas/SSV Nübbel

DEUTSCHE SPORTJUGEND im DOSB

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplan des Bundes (KJP)

Titelbild: Lichwanderer.de

Liebe Karate-Kids

Die wärmenden Sonnenstrahlen scheinen gerade durch meine Dojofenster und kitzeln meine Nase. Endlich ist die kühle Jahreszeit vorüber. Bald kann ich wieder mit meinen Schülern auf der Wiese vor unserem Mattenraum trainieren.

Bei mir in der Heimat verläuft der Sommer übrigens ähnlich wie hier in Deutschland. Die japanischen Sommermonate gehen in der Regel von Juni bis August. Währenddessen gibt es aber eine Regenzeit, die von Juni bis Mitte Juli andauert. Dann herrscht eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit und es ist sehr schwül.

Die Menschen in Japan kommen zu dieser Zeit auch ohne Karatetraining ziemlich ins Schwitzen. Da hilft zur Abkühlung oft nur ein Eis an einem schattigen Plätzchen.

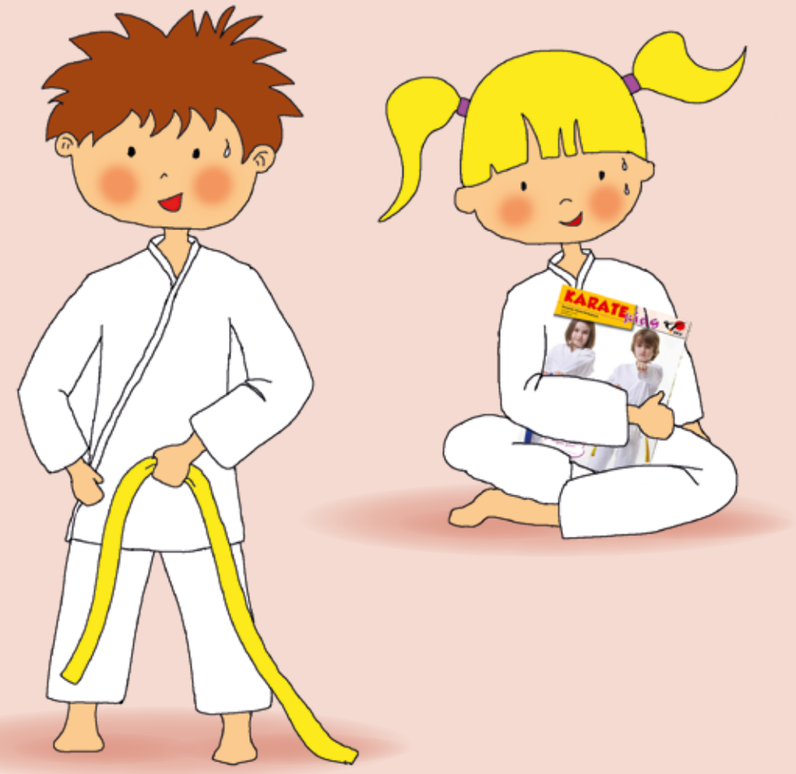
Manchmal, wenn das Wetter sehr schön ist, kostet es auch die Karate-Kinder hier in meinem Dojo eine ziemlich große Überwindung, zum Training zu kommen. Gerade haben sie noch draußen in der Sonne gespielt, schon müssen sie wieder ihre Karate-Tasche packen.

Ich bin dann Emma und Felix nicht böse, wenn sie ausnahmsweise einmal nicht beim Training sind. Trotzdem gibt es in meinem Dojo auch im Sommer kein Hitzefrei. Höchstens eine etwas längere Trink- und Lesepause.

Und dafür eignet sich nichts besser als eine kaltes Glas Wasser und die neueste Ausgabe des Kids Magazin.

OSS
Euer

Meister Yamamoto



Serie: Karate-Übungen für Kids

„Training mit dem Karate-Gürtel"

In jedem Kids-Magazin stellen euch junge Karateka ihre Lieblingsübungen vor. In dieser Ausgabe stellen euch Mia und Ili einige Übungen vor, für die ihr euren Karate-Gürtel verwenden könnt. Dabei übt ihr die Balance, die Konzentration und in den weiteren Übungen auch eure Sprungkraft und Geschicklichkeit.

Die ersten Übungen kann man auch sehr gut zu Beginn des Trainings zum Aufwärmen verwenden. Ihr erwärmt nicht nur eure Muskeln sondern fördert eure Konzentration.

Ausgangsposition und Aufgabe:

Jeder Teilnehmer legt einen Karategürtel ganz gerade auf den Boden. Am besten ihr lasst mindestens einen Meter Seitenabstand zu dem nächsten Gürtel.

Balancieren:

Nun hat jeder Teilnehmer die Aufgabe au seinem Gürtel zu balancieren und möglichst nicht daneben zu treten. Wichtig ist dabei, dass ihr immer einen Fuß an den anderen setzt und nicht zu große Schritte macht. Stellt euch vor, ihr würdet auf einem Holzstamm in einem See balancieren, ohne nasse Füße zu bekommen.

Als zusätzliche Aufgabe kann man dann z.B. rückwärts balancieren. Für Gleichgewichts-Profis ist dann das Balancieren vorwärts und rückwärts mit geschlossenen Augen angesagt!

Balancieren mit Fuß-Technik:

Den nächsten Durchgang beginnt ihr damit, immer einen Fuß vor den anderen zu setzen und nach jedem Schritt tief in die Hocke zu gehen.
Dann zusätzlich aus der Hocke aufrichten und mit dem hinteren Bein einen geraden Mae Geri ausführen und den Kickfuß wieder vorne absetzen. Dann ist das andere Bein an der Reihe.
Profis probieren das Ganze mit Mae Geri nach vorne und Mawashi Geri zur Seite.

Springen einfach und mit überkreuzten Beinen:

Wenn der Gürtel einmal liegt, kann man auch ein wenig die Sprungkraft üben. Als erstes springen die Teilnehmer immer mit zwei Füßen rechts und links über den Gürtel und bewegen sich dabei entlang des Gürtels vor- und rückwärts.

Das Gleiche geht natürlich auch einbeinig.

Im Anschluss nehmt ihr den Gürtel zwischen die Füße und überkreuzt diese im Sprung. Einmal ist der rechte Fuß vorne und der linke hinten überkreuzt und einmal anders herum.

360-Grad-Drehung:

Die Ausgangsposition ist die gleiche, wie bei der vorherigen Übung. Nun holt ihr mit den Armen Schwung und versucht euch einmal rechts herum komplett zu drehen, sodass die Füße wieder so stehen wie vorher. Den nächsten Sprung dann in die andere Richtung drehen.

Karate effektiver trainieren!

Diese und über 40 weitere Übungen sind auf der DVD „Karate-effektiver trainieren" von Christian Grüner zu finden.

Die DVD bietet eine große Auswahl an Trainingsübungen, Ideen und Variationen rund um das Karate-Training.

Erhältlich bei:

www.budolife.de

„Karate einmal anders"

Unter dem Motto „Karate einmal anders" präsentierte sich der Karateverein Chikara Club Erfurt im April zum wiederholten Mal mit einen Stand Kinder-Karate auf der Messe „Kinder-Kult" in Erfurt.

„Kinder-Kult" verfolgt die Idee, Kindern und Jugendlichen zu zeigen, welche Freizeitmöglichkeiten sie nach der Schule ausüben können. Das ist doch eine tolle Sache, oder? In diesem Jahr kamen mehr als 12.000 Besucher zur größten Kinder-Messe Mitteldeutschlands.

Junge Interessenten, die zum Karate-Training in den Chikara Club kommen, lernen die fernöstliche Kampfkunst nach dem Prinzip des DKV Soundkarate.

Im Soundkaratetraining kämpft man nicht sofort gegen einen Partner, sondern man übt die Techniken zuerst gegen ein festes Ziel. (Kumite am Ball). Die Katas werden anfangs nicht komplett geübt, sondern zuerst in Teile zerlegt, sogenannte Vierer-Blöcke. Diese üben die Kinder dann zum Takt der Musik. Das macht viel Spaß und man lernt dadurch viel schneller.

Fitnessübungen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle im Soundkarate. Könnt Ihr schon einen Purzelbaum, einen Hockstrecksprung, Seilspringen oder sogar einen Ball fangen und werfen? Alle diese Übungen und noch viel mehr schulen eure Reaktion, Schnellikeit, Kraft, Geschicklichkeit und vieles mehr.

Bei der Kinder-Kult-Messe probierten die vielen Gäste diese Elemente aus. Bei Kumite am Ball, Parcours und den Viererblöcken hatten alle sehr viel Spaß und konnten ihre Grenzen austesten. Aber auch die Schlagpolster (Pratzen) kamen bei den Kindern super an. Hier konnten sie einmal zeigen, wie viel Schlagkraft sie haben.

Der Karate-Stand war während der gesamten Messe sehr gefragt. Viele Schulklassen aber auch sondern auch Jugendliche, Mamas und Papas, sogar Omas und Opas besuchten den Karatestand. Hier lernten sie in einer 45-minütigen Einheit, den Karatesport „einmal anders" kennen.

Alle Teilnehmer waren begeistert und die Trainingsstunde gingen sehr schnell vorbei. Viele haben sich vom Karate-Virus anstecken lassen und werden den Schritt ins Karate-Dojo wagen.

Text/Bilder: Vanessa Schenk, Auszubildende im Karate Dojo Chikara Club Erfurt e.V.
Redaktion: Christian Grüner

KARATE kids

Deutscher Karate Verband e.V.

Karate Worldgames-Sieger, Welt- und Europameister Jonathan Horne

Kleine Geschichte des Karate Teil 1

Du trainierst jetzt schon einige Zeit Karate und hast bestimmt auch mal Deinen Freunden versucht zu erklären, was Karate eigentlich bedeutet und was das Besondere an Karate ist. Für den Anfänger ist es zunächst einmal eine Sportart wie viele andere. Das Erlernen der Karate-Techniken ist genauso mühsam wie die Grundtechniken beim Basketball, Bodenturnen, Schifahren oder in der Leichtathletik.

Nach einiger Zeit des Übens kommen beim Karate jedoch noch die *Kata* und das Partnertraining hinzu. Damit wird Karate zu einem System der Selbstverteidigung. Wenn man einige Jahre mehrmals in der Woche trainiert, werden die Techniken nicht nur besser und schneller, sondern auch gefährlicher für die Partner, mit denen man übt. Wer beim Hochsprung am Anfang 80 cm überspringt und nach einem Jahr schon 95 cm, kann damit niemand verletzen. Wer aber im Karate als Grüngurt seinen *oi zuki* so schnell ausführt, dass der Gelbgurt den Angriff schon nicht mehr blocken kann, muss seine Technik genau kontrollieren. Er darf den Trainingspartner nicht verletzen und muss den Angriff abstoppen können. Damit hat er eine große Verantwortung für alle, die mit ihm üben.

Auch bei der Selbstverteidigung gilt das. Nur wenn ich ernsthaft bedroht werde, darf ich all mein Können einsetzen. Denn im Laufe der Zeit entwickelt sich Dein Körper zu einer gefährlichen Waffe. Aus diesem Grunde haben die großen Meister in Japan ihre tödlichen Geheimtechniken nur den Schülern anvertraut, die einen guten Charakter hatten und ihr Wissen immer nur zu einem guten Zweck einsetzten.

Karate ist keine Erfindung wie der Elektromotor oder der Bleistiftspitzer. Karate hat sich über viele, viele Jahrhunderte entwickelt. Die Ursprünge dürften in China liegen und eine Legende sagt, dass ein Mönch im 6. Jahrhundert aus Indien kommend sich in einer chinesischen Provinz niederließ und ein Kloster gründete. Weil die Mönche immer so schlapp waren, entwickelte er einige Übungen, damit diese länger meditieren konnten.

Aus diesen Kräftigungsübungen wurden im Laufe der Zeit Kampftechniken.

Fortsetzung im nächsten Heft

Buchauszug aus: „Karate – das Buch für Kinder" mit freundlicher Genehmigung des Samurai-Verlags.

128 Seiten in Farbe

- **über 300 Fotos und handgefertigte Illustrationen**
- **gebundene Ausgabe im praktischen DIN A4 Format**
- **für Kinder und Erwachsene**

... auch auf youtube!

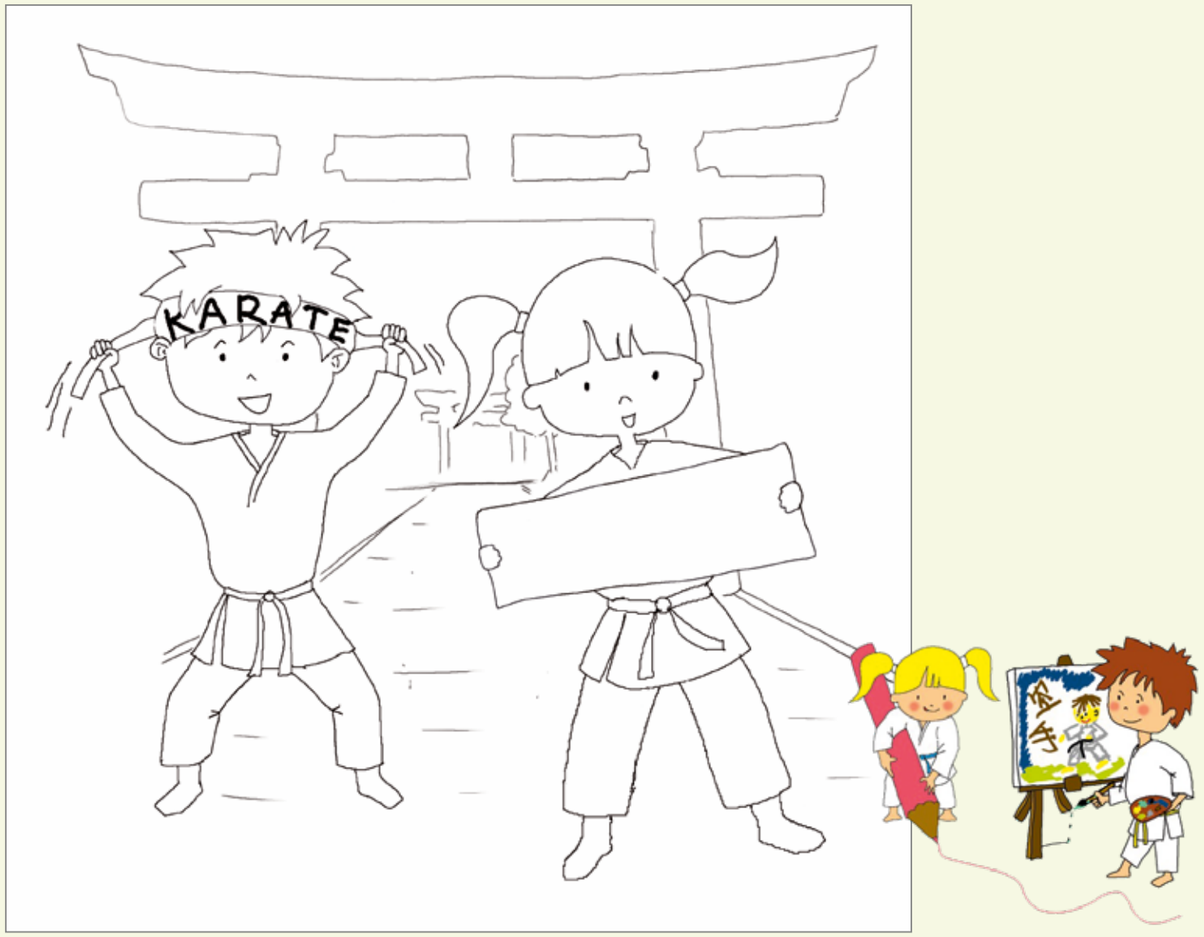
Samurai Verlag UG
Pichlmayrstr. 21A
83024 Rosenheim
T: 08031-90 80 841
mail@samurai-verlag.de
www.samurai-verlag.de

Samurai Verlag

Rätsel- und Malseiten

Liebe Karate-Kids,

Emma und Felix benötigen eure Hilfe. Über Nacht haben sie auf diesem Erinnerungsbild mit Meister Yamamoto ihre Farbe verloren. Nehmt doch eure bunten Stifte und befreit sie von ihrem schwarz-weißen Aussehen. Ihr könnt eurer Kreativität freien Lauf lassen.
Wenn ihr Lust habt, könnt ihr uns auch gerne eure Kunstwerke zusenden. Die schönsten Exemplare werden wir mit den Namen der Künstler hier im Heft veröffentlichen.
Am besten direkt per E-Mail an unsere Redaktion: dkvmedienreferent@karate.de



Scherzfragen

Liebe Karate-Kids,

Felix ist immer ein bisschen vorwitzig und neugierig. Heute stellt er euch ein paar lustige und kniffelige Fragen. Mal sehen, wer von euch alle Fragen beantworten kann. Es sind insgesamt 10 Fragen.

Je nachdem, wie viele richtige Lösungen ihr habt, könnt ihr euch nach Gürtelfarben in Scherzgürteln einordnen:

10 richtige Antworten:	Schwarzgurt
8-9 richtige Antworten:	Braungurt
7 richtige Antworten:	Violettgurt
6 richtige Antworten:	Blaugurt
5 richtige Antworten:	Grüngurt
4 richtige Antworten:	Orangegurt
3 richtige Antworten:	Gelbgurt
0-2 richtige Antworten:	Weißgurt

1. Welcher Tag ist der gefährlichste Tag für U-Boot Fahrer?
2. Welches Wort wird immer falsch geschrieben?
3. Was muss man tun, bevor man aus einem Eisenbahnzug aussteigen kann?
4. Was passiert mit einem weißen Stein, der ins Rote Meer geworfen wurde?
5. Was ist beim Kamel klein und bei der Maus groß?
6. Welches Brot kann man nicht zum Frühstück essen?
7. Welche Telefonnummer ist immer besetzt, wenn man sie anrufen will?
8. Was ist schwerer? Ein Kilo Gold oder ein Kilo Silber?
9. Wieviele Erbsen passen in ein leeres Glas?
10. Was gibt es im Dezember, was es sonst in keinem Monat gibt?

Die Lösung findet ihr auf Seite 15

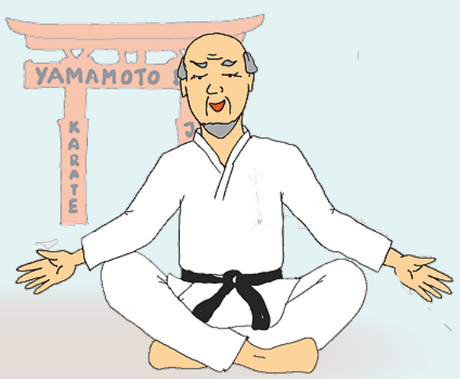
Dōjōkun 3. Teil

Meister Yamamoto ruft: „Noch eine Minute!". Felix ist ganz außer Puste. Schweißperlen stehen auf seiner Stirn und seine Wangen sind ganz rot gefärbt. Die letzte Übung ist aber auch wirklich anstrengend. Emma hatte ihren Durchgang bereits hinter sich gebracht. Sie hält ein großes Schlagpolster in den Händen und feuert Felix an: „Komm Felix! Noch zehn Kicks und Du hast es geschafft!"

Die ganze Trainingsgruppe strengt sich noch einmal richtig an. Die Aufgabe besteht darin, mit der Halbkreis-Fußtechnik Mawashi Geri sooft und so schnell wie möglich die Pratze zu treffen.
Es ist gar nicht so einfach bei den sommerlichen Temperaturen bis zum Ende durch zu halten. „Die letzten zehn Sekunden sind angebrochen! Jeder Kick jetzt mit Kiai", fordert der Sensei uns schaut kritisch zu seinen Schülern. „Bloß nicht nachlassen!". Felix sammelt die letzten Kräfte und legt seine ganze Power in seine Techniken. Dann hört er endlich das erlösende „Yame!" und atmet erst einmal tief durch.

Emma klopft ihrem Freund auf die Schulter und sagt: „Das hast Du wirklich gut gemacht!" Felix antwortet: „Danke Emma, aber ich glaube das nächste Mal muss ich den Fuß wohl noch ein wenig schneller schnappen." Meister Yamamoto steht neben seinen beiden Schützlingen und lächelt. „Felix, Du hast gerade die dritte Regel im Dōjōkun verstanden!" Emma schaut ihren Trainer fragend an. „Was bedeutet die dritte Regel? Den Fuß schneller zu schnappen?" Bevor der Sensei antwortet, versammelt er alle Kinder im Kreis. „Heute erkläre ich euch die den dritten Satz des Dōjōkun. Hitotsu, doryoki no seishin o yashinau koto. Das bedeutet übersetzt: Mühe Dich, Deinen Geist zu kultivieren."

„Von welchem Geist sprechen Sie?", fragt Felix. Er ist immer noch ein wenig außer Puste. „Es geht um euren Willen, sich zu verbessern und an sich zu arbeiten. Nur so werdet ihr irgendwann große Karate-Meister." Da nicken alle. Einmal ein Karate Meister werden wie ihr Sensei. Das hört sich doch spannend an.



„Bei der letzten Übung wart ihr alle schon ziemlich müde und erschöpft. Das Training war schon fast zu Ende und wir hatten vorher schon viel trainiert. Aber ihr gabt euch trotzdem noch große Mühe. Das zeigt, dass ihr die dritte Regel schon gut anwendet."

„Und beim nächsten Mal kicken wir dann statt zwei Minuten lieber gleich fünf Minuten!", schlägt Felix eifrig vor. Dann zuckt er mit den Schultern. Felix hatte wohl gemerkt, dass die anderen Kinder von seinem Vorschlag nicht so begeistert sind.

„Immer langsam Felix. Wir machen lieber immer einen Schritt nach dem anderen", sagt Meister Yamamoto und bittet die Gruppe zum Abgruß.

Karate für Kids: Termine 2018

Liebe Landesverbände, Vereinsleiter und Organisatoren!

Hier habt ihr die Gelegenheit, Termine, die speziell für den Karate-Nachwuchs ausgerichtet sind, zu präsentieren. Karate-Erlebniswochenenden, Nachwuchs-Turniere oder Kids-Lehrgänge. Hier werden alle diese Veranstaltungen zu finden sein.

Habt ihr ein Event, das hier noch fehlt? Einfach an: christiangruener@gmx.de schreiben und wir fügen euren Termin mit ein.

Datum	Lehrgang/Veranstaltung
22.-24.06.2018	Summer Project in Puderbach
13.-19.07.2018	Sommerlehrgang mit Kids Camp in Neustadt
26.-28.07.2018	Sommerlehrgang mit Kids Spezial in Eching
08.09.2018	DKV-Tag in Neuss
23.09.2018	GKVBW Jugendtag in Heilbronn
10.11.2018	DM Schüler in Ilsenburg
01.12.2018	GKVBW Nachwuchscup in Maulbronn

Lösungen

1. Der Tag der offenen Tür.
2. Das Wort „falsch"
3. Einsteigen
4. Er wird nass
5. Das „M"
6. Das Abendbrot
7. Die eigene
8. Beides ist gleich schwer.
9. Eine, danach ist es nicht mehr leer.
10. Den Buchstaben „D"

Impressum

Herausgeber und Verleger
Deutscher Karate Verband e.V.
Pressestelle in der Bundesgeschäftsstelle
Am Wiesenbusch 15, 45966 Gladbeck
Telefon: 0 20 43-2 98 80, Telefax: 0 20 43-29 88 13
E-Mail: info@karate.de

Geschäftszeiten
Mo - Do 8:30 - 16:30 Uhr
Fr 8:30 - 13:30 Uhr

Internet
www.karate.de

Internet WKF und EKF
www.wkf.net
www.ekf.net

Anzeigenverwaltung und Vertrieb
DKV, Gundi Günther
Telefon: 0 20 43-29 88 20

Anzeigenpreise
Zur Zeit gilt die Preisliste 3 vom 01.01.1994

Erscheinungsweise
Das Kids Journal erscheint 4mal pro Jahr und wird allen Mitgliedern des Deutschen Karate Verbandes über ihre Dojos zugestellt.
Zusatzlieferung können in Absprache mit der Bundesgeschäftsstelle geordert werden.
Im Einzel-Abo zum Abo-Preis von 25 Euro (Einzelpreis 2,10 Euro) ist jeweils ein Karate-Magazin und ein Kids-Journal für 2 Jahre enthalten.

Ein Einzel-Abo für das Kids-Journal ist zum Preis von 10 Euro (Einzelpreis 1,25 Euro) für 2 Jahre erhältlich. Die MWST sowie die Versandkosten sind in den Abo-Preisen enthalten.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Auch der auszugsweise Nachdruck bedarf der schriftlichen Genehmigung des Präsidiums. Die Redaktion behält sich die Kürzung eingesandter Manuskripte vor. Die Redaktion betont ausdrücklich, dass Leserbriefe lediglich die Meinung eines Einzelnen wiedergeben und nicht die des Verbandes.
Redaktion
Christian Grüner, Heideberg 19,
56759 Kaisersesch

Layout, Druck, Versand
Samurai-Verlag UG (haftungsbeschränkt),
Pichlmayrstr. 21a, 83024 Rosenheim

Zusammenstellung der Beiträge
Christian Grüner (siehe Redaktion)

Verantwortlich für das Magazin:
DKV-Präsident
Am Wiesenbusch 15, 45966 Gladbeck

Perfektion ist nicht dann erreicht, wenn es nichts mehr zum Hinzufügen gibt, sondern wenn es nichts mehr zum Weglassen gibt.

— Antoine de Saint-Exupéry —

KATAMORI

Neuer Premium Wettkampf Gi. 100% vorgewaschene Baumwolle - 13 oz.

BUDOLAND DEUTSCHLAND | WWW.HAYASHI4YOU.COM | INFO@BUDOLAND.COM

BUDOLAND