18.07.2011

Sommerferienprogramm 2011

Selbstbehauptung

Heute fand der erste von 3 Lehrgängen statt, die unsere Abteilung anlässlich des Sommerferienprogramms anbietet. 18 Jungs und Mädchen konnten unter der Anleitung von Leo und Carsten erfahren, wie wichtig es ist Ihre Stimme einzusetzen. Auch Pratzen- und Reaktionstraining standen mit auf dem Programm. Alle waren eifrig bei der Sache und hatten hoffentlich viel Spaß, vor allem bei den Reaktionsspielen mit den Overbällen. Die nächsten Lehrgänge erfolgen am kommenden Freitag und Montag.

Leo

Ausführlicher Bericht:

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder im Ferienprogramm der Stadt Idar-Oberstein

Am Montag, dem 18. Juli 2011 fand in der Mehrzweckhalle in Göttschied die erste von drei Veranstaltungen unserer Karateabteilung statt. 18 Mädchen und Jungen lernten unter Anleitung von Leo Stibitz und Carsten Schmitt spielerisch ein paar einfache Grundregeln der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Ganz wichtig war Leo, den Kindern mit auf den Weg zu geben, dass es schlauer ist, die Flucht zu ergreifen und heil zu bleiben, als sich auf einen Kampf einzulassen. Ein Kampf ist immer unübersichtlich und gefährlich, da man selbst sehr aufgeregt ist und nie wissen kann, mit wie vielen Gegnern man es zu tun hat. Außerdem suchen sich Angreifer in der Regel vermeintlich Schwächere aus und greifen aus dem Hinterhalt an.
Daher ist die erste Regel, immer aufmerksam zu sein. So kann man bedrohliche Situationen erkennen und ihnen ausweichen, bevor sie richtig gefährlich werden. Auch sollte man immer wissen, wo man aus einem Raum oder einer Menge herauskommen kann. Also immer schauen, wo Notausgänge sind. Ein einleuchtendes Beispiel gab Leo dafür: Wenn man im Urlaub in ein Lokal geht, um etwas zu trinken. Nach einem nur kurzen Gang zur Toilette, kann es bei der Rückkehr von dort ganz anders aussehen, sollte zum Beispiel inzwischen eine Bustouristengruppe in das Lokal gekommen sein. Wenn jetzt ein Feueralarm ausbricht, wäre es gut, vorher aufmerksam geschaut zu haben, wo der Tisch mit den Eltern und die Notausgänge sind.

Leo demonstriert stabilen Stand

Die zweite Regel betrifft die Sprache. Man muss laut und deutlich sagen, wenn man etwas nicht will. In Kennenlernspielen und einem Spiel, bei dem eine Gruppe ein Wort durch die Halle rufen, eine andere das Wort verstehen und erraten und eine dritte Gruppe durch Lärm das Verstehen verhindern musste, konnten die Kinder das üben. Nicht jedes Kind konnte anfangs seine Scheu überwinden, aber später wurden die Kinder lockerer und konnten auch mal laut rufen. Das ist ganz wichtig, da so auch umstehende Zeugen aufmerksam werden können, wenn man in Bedrängnis gerät.

Die dritte Regel betrifft ein selbstbewusstes Auftreten. Das hilft, wenn man sich Ausdrücken will und schreckt mögliche Angreifer ab. Mit kleinen Übungen lernten die Kinder einen stabilen Stand und das Gleichgewicht zu halten. Das trägt zu einem im wahrsten Sinne des Wortes Auftreten bei, das nach außen Selbstbewusstsein signalisiert.

Spielerisch lernten die Kinder auch die Arme hoch zu halten, um sich zu schützen. Der Schutz vor allem empfindlicher Körperteile wie dem Kopf ist besonders wichtig, wenn man gewaltsam angegriffen wird. Das war dann Regel Nummer vier, die bei verschiedenen Spielen ausprobiert werden konnte.

Sich gewaltsam wehren ist wie eingangs erwähnt nicht die erste Wahl, da es immer gefährlich ist, sich auf einen Kampf einzulassen. Daher besagt Regel Nummer fünf, dass man die Öffentlichkeit suchen sollte. Mögliche Zeugen und die damit verbundene Gefahr einer Strafverfolgung schrecken mögliche Gewalttäter ab.

Die sechste Regel besagt, dass man umstehende Leute direkt um Hilfe bitten und sie ansprechen sollte. So schafft man Zeugen und bewegt Unbeteiligte eher dazu, Hilfe zu leisten. Häufig reagieren Unbeteiligte nicht auf Hilferufe, die nicht direkt an sie gerichtet sind. Lautes, deutliches Sprechen und ein selbstbewusstes Auftreten sind dabei wieder sehr hilfreich.

Schlagen will auch gelernt sein

Als letzter Ausweg bleibt, sich mit Gewalt zur Wehr zu setzen. Auch das übten die Kinder spielerisch, indem sie die Wirkung ihrer Schläge auf Schlagpolster testen konnten und dabei lernten, sich selbst nicht zu verletzen.

Nach drei Stunden, die wie im Flug vergingen, wurden die Kinder wieder von ihren Eltern abgeholt. Wir hoffen, dass sie dieses ernsthafte Thema mit Spaß erleben konnten und geben noch als Rat mit auf den Weg: Üben, üben, üben!

Leo und Carsten

Fauststöße

Gleich geht es über die Hindernisse

Vorführen des Gelernten

22.07.2011

Sommerferienprogramm 2011 II

Ferienaktion Shotokan Schnupperkurs

Soeben wurde der zweite Kurs unserer Karate Abteilung anlässlich der Sommerferienaktion der Stadt beendet. Dieses mal hatten sich 13 Kinder für traditionelles Shotokan Karate entschieden. Es waren alles Jungs die hochmotiviert und konzentriert 3 Stunden Training mit nur kurzen Pausen absolvierten. Carsten und ich konnten den Jungs die ersten Gehversuche im Shotokan beibringen. Also Grundstellung, Ake Uke als Block und Oi Zuki als Angriffstechnik. Auch das Pratzen- und Reaktionstraing machte den Jungs viel Spaß.

Leo

Ausführlicher Bericht:

Shotokan Karate Schnupperkurs im Ferienprogramm der Stadt Idar-Oberstein

Elf Jungen fanden sich am Freitag, dem 22.07.2011, in der Mehrzweckhalle Göttschied ein, um im Rahmen des Sommerferienprogramms der Stadt Idar-Oberstein an einem Karate Training teilzunehmen. Die Trainer Leo Stibitz und Carsten Schmitt vom Shotokan Karate Dojo des SV 05 Göttschied gestalteten diese Einheit. Um den Kindern einen Eindruck von Karate zu geben, erläuterte Leo eingangs die Benimmregeln im Karate, die gegenseitigen Respekt und den Willen zum konzentrierten, gemeinsamen Üben ausdrücken sollen. Der Partner, seine Gesundheit und sein Wohl sind besonders wichtig, da man in der Regel häufiger miteinander üben möchte. Auch die Wettkampfformen des Karate stellten die beiden Trainer durch Vorführungen kurz vor. Das sind zum einen der Zweikampf auf Punkte, bei dem Kampfrichter Treffer bewerten, ohne dass es zu echten Treffern kommt, weil die Techniken kurz vor dem Einschlag abgestoppt werden müssen. So wird der Sieger, der nach Ablauf der Kampfzeit die meisten Punkte gesammelt hat. Zum anderen sind das Formen, die fast wie ein Tanz einem Kampfgericht vorgeführt und von diesem bewertet werden. Diese Kata genannten Formen sind die Seele des Karate, da in ihnen die Anwendungen der Techniken niedergelegt sind. Im Wettkampf kommt es allerdings auf die präzise, schöne und rhythmische Ausführung an und nicht auf die Effektivität der Techniken.

Partnerübungen

Nach dieser kurzen Einführung begannen wir mit einem Aufwärmtraining, in dem sich ein paar Aufmerksamkeitsübungen mit Hampelmännern eingebaut waren. Und schon konnte die erste Technik geübt werden. Dabei handelte es sich um einen sogenannten Mawashi Geri, also einen Bogentritt von der Seite, der besonders im Wettkampf sehr beliebt ist. Im Laufe der Trainingseinheit folgten dann noch der Oi Tsuki, ein gerader Fauststoß nach vorne, und der Age Uke als Abwehrbewegung zum Schutz des Kopfes.

Wie schlage ich, ohne mich zu verletzen?

Eine komplette Kata zu lernen dauert und ist nicht in kurzer Zeit zu schaffen. Trotzdem übten wir mit einem Laufspiel die vielen Richtungswechsel einer einfachen Kata. So konnten sich die Kinder zum ersten mal richtig auspowern, was bei allen sehr gut ankam. In einem weiteren Laufspiel konnten die Kinder den erlernten Fauststoß gegen ein Schlagpolster testen. Dabei liefen sie im Kreis um ein Kind in der Mitte herum und mussten diesem immer wieder ein Ziel mit dem Schlagpolster bieten. Das Kind in der Mitte mussten darauf reagieren und den Fauststoß zum Polster schlagen. Dabei waren die Kinder kaum zu bremsen und jeder wollte in der Mitte stehen. Karate dient nicht nur dem Selbstschutz, sondern auch dem Schutz anderer. Nach ein paar Technikübungen folgte daher zum Schluss der Einheit ein Spiel, bei dem es darum ging eine Person vor einer anderen zu schützen. Dazu wurde ein Angreifer bestimmt, dessen Ziel es war, einen anderen an der Schulter anzutippen. Das musste ein dritter, der zwischen den beiden stand verhindern. Nach anstrengenden drei Stunden, bei denen immer wieder Aufmerksamkeit gefordert war, wurde sich nach Karateart verabschiedet. Den Kindern gebührt ein großes Lob, da sie sehr gut über die lange Zeit mitgemacht und uns Trainern viel Freude gemacht haben.

Carsten und Leo

Schlagübungen im Kreis

Reagieren auf Flaggensignale

Shotokan Grundschule

26.07.2011

Sommerferienprogramm III

Am 25.07. fand der letzte von 3 Lehrgängen unseres Sommerferienprogramms statt. Da Multimedia - Sound - Karate nicht den gewünschten Zuspruch fand, die Selbstbehauptung aber überbucht war, haben wir einfach 2 SV Lehrgänge gemacht. Schade auch dieses Mal wieder, dass einige nicht da waren ohne sich abzumelden, so dass Nachrücker keine Chance hatten. Auch gestern eine hoch motivierte Truppe, die vor allem bei der Stimmschulung Höchstleistung brachte (ich glaub ich krieg Tinitus) ;-)

Leo

Ferienprogramm III