

Karatewochenende in Viernheim

Am Wochenende fand ein besonderer Kinderlehrgang im 1. Viernheimer Karate Dojo statt. Ein ehemaliger Schüler des Vereinstrainers Ulf Gall (6. Dan) hat nach zwanzig-jähriger Odysee in verschiedenen Karatevereinen den Weg zurück zu seinem „Heimatverein“ gefunden.

Da er beruflich (als Ergotherapeut) viel Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit sammeln konnte, war es selbstverständlich für K. Machnacki sich in der Jugendarbeit des Vereins zu engagieren.

So entstand die Idee zu einem Gürtelstufen und Altersstufen übergreifenden Wochenendlehrgang mit Übernachtung um sich untereinander besser kennen zu lernen., Spaß zu haben und –nebenbei- auch Neues in der Kampfkunst zu erlernen.

So trafen sich am Samstag vormittag über 20 Teilnehmer im Alter von 6- 15 Jahren mit ihren Matratzen und Schlafsäcken im bekannten Dojo.



Zunächst mußten die Jüngsten zum Grundschul- und Katatraining (Basistechniken und „Schattenkampf“) antreten. Obwohl sie normalerweise nur eine Stunde Training unter der Woche absolvieren, schafften es die Kinder problemlos zwei mal 90 Minuten (am Samstag) und weitere 90 Minuten am Sonntag zu absolvieren!

Danach kamen die älteren Teilnehmer auf die Kampfmatte- hier stand das Thema Freikampf auf dem Programm. Die Jungen und Mädchen waren hochmotiviert die erlernten Grundbewegungen Situations angepasst beim Partnertraining um zu setzen. Den Teilnehmern der ersten Trainingsgruppe wurde es auch nicht langweilig hatten sie doch die Gelegenheit endlich mal die „Großen“ beim Training zu beobachten! Auf diese Weise haben sich manche Teilnehmer aufgrund ihrer Trainingsenstellung zu neuen Vorbilder entwickelt. Für das leibliche Wohl in den Trainingspausen war bestens vorgesorgt wobei die Eltern der Teilnehmer tatkräftig mit halfen (Brote schmieren, Obst und Gemüse schneiden...).

Natürlich gab es neben dem Training genug Gelegenheit mit einander zu Spielen und zu Lachen (vor allem in den Abendstunden wenn man eigentlich schlafen sollte...). Positiv aufgefallen ist die Bereitschaft aller Altersstufen mit einander um zu gehen und niemanden aus zu grenzen. Jeder konnte mit jedem- die „Großen“ mit den „Kleinen“, die Jungs mit den Mädchen...



Nach dem Abendessen (natürlich die Leibspeise aller Kinder: Nudeln mit Tomatensoße) gab`s noch den Film „Drachen zähmen leicht gemacht“ bevor die Allerjüngsten von ihren Eltern abgeholt wurden.

Für einige Teilnehmer war`s schon ziemlich aufregend, aber schließlich fanden alle in den Schlaf um am nächsten Morgen wieder topfit auf der Matte zu stehen.

An dieser Stelle ein dickes Lob an alle Teilnehmer: Jeder hat bei den nötigen Alltagsaufgaben (Aufräumen, Tische decken, Abwaschen...) mit Hand angelegt, so daß es für den Trainer keine Mühe bereitete sein Konzept durch zu führen. Auch die Eltern zeigten sich stolz über die Eigenständigkeit ihrer Sprößlinge.

Für alle Beteiligten war der Lehrgang ein toller Erfolg und soll im Frühjahr wiederholt werden.

K. Machnacki