

Karate Girls der Elisabethschule in Aktion

In diesem Schulhalbjahr trainieren **(14!)** karateinteressierte Mädchen der vierten Klassen, einmal pro Woche unter Anleitung von Uwe Schilla 4.Dan (Meistergrad), mit großer Begeisterung die Grundtechniken des Shotokan Karate Do.

Die Schwerpunkte in diesem Halbjahr: Grundschule, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Kihon (Grundschule)

Im Mittelpunkt des Kihon-Trainings stehen die Atmung, der Kampfschrei **(KIAI)** und die Muskelspannung **(KIME)**. Der **(KIAI)** ist eine harmonische Bündelung von körperlicher und geistiger Energie in einem kurzen Moment. Um schnelle Bewegungen durchführen zu können, ist rasches Ausatmen notwendig. Dieses Ausatmen wird explosionsartig ausgeführt, was bei Techniken mit starkem **(KIME)** schließlich zu einem **(KIAI)** führt.



*-hochmotivierte Karate Girls mit **(KIAI)**-*

Selbstbehauptung (Schlagpolstertraining)

Hierbei können die Kinder ein Gefühl für den Widerstand und die Stabilität der eigenen Technik zu bekommen. Außerdem werden Mut und Selbstvertrauen beim Halten der Polster abverlangt.



Selbstbehauptung („Schwerterkampf“)

Solch ein Trainingskampf wird mit Schaumstoff Schwertern ausgeführt und bedeutet enorme psychische Anspannung. Allerdings ziehen die Kinder aus dieser Trainingsart mehr Selbstbewusstsein, da hierdurch Selbstbehauptung trainiert wird und sie lernen die Lage zu kontrollieren.



Höflichkeit und Respekt, ein wichtiger Bestandteil des traditionellen Karate Do!



Selbstverteidigung

Erste Priorität hat, Gefahren zu erkennen, potenzielle Gefahren zu vermeiden und den Kindern ein neues Selbstbewusstsein zu vermitteln, um Übergriffe zu vermeiden.
Erst dann folgt die körperliche Selbstverteidigung.

Hier zu sehen:

1. Abwehr gegen einen „Schwinger“...



2. ... und Abwehr gegen einen „Schwitzkasten“, jeweils mit finaler Karatetechnik





Die Karate Girls der Elisabethschule!

Die Bilder im Hintergrund zeigen Gichin Funakoshi den Begründer des Shotokan Karate und die japanische Flagge. Diese Bilder hängen weltweit in jedem guten Shotokan Dojo (Übungsraum) aus. Unsere Kinder sollen sie dazu anspornen gut zu trainieren „weil Funakoshi immer zuschaut“.

OSS Uwe Schilla