



## Liebe Eltern und Freunde des Karate-Sports!

Wir begrüßen Sie freundlichst in unserem Karateverein und bedanken uns für das entgegengebrachte Vertrauen.

Unsererseits sind wir bestrebt, Ihr Kind nach den neusten Erkenntnissen durch diesen Karatekurs zu führen. Meine Trainer und Ich sind auf das Beste ausgebildet und werden Ihnen optimales Wissen und auch Spaß an der Sportart „Karate“ vermitteln.

Gerade weil Sie neu sind und weil wir möchten, dass Sie sich in kürzester Zeit in unseren Kreisen wohl fühlen, wollen wir Ihnen einige Informationen geben um die Anfangshürden zu bewältigen.

Der 1. Shotokan Karate Club Frankenthal ist zurzeit mit seinen etwas mehr als 250 Mitgliedern einer der größten Karatevereine und anerkanntes **Landesleistungszentrum** für traditionelles Shotokan-Karate im Fachverband Rheinland-Pfalz und dem Landessportbund.

Unser Sportangebot umfasst außer traditionellem Karate auch Cardio-Kickboxen und Krav Maga / Selbstverteidigung (SV). Unser Sport- und Freizeitangebot soll Ihr körperliches und seelisches Befinden verbessern und somit Ihre Lebensqualität steigern. Karate, Cardio-Kickboxen und SV bieten vielfältige Aspekte und erfüllen eine optimale und breite Basis im Breitensport und Fitnessbereich. Breitensport spricht alle an und gewährleistet, dass jeder nach seinen Fähigkeiten leisten kann.

Mit unserem erfahrenen und qualifiziert ausgebildeten Trainerteam können Sie sicher sein, eine hohe qualitative Ausbildung in der Sportart Karate im Breiten- sowie im Leistungssportbereich zu genießen. Haben Sie Kritik oder Anregungen, wenden Sie sich vertrauensvoll an ein Mitglied unseres Trainerteams, den Sie im Laufe der Zeit kennenlernen werden. Ebenfalls habe ich immer ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

### **Hier noch ein paar Tipps für den reibungslosen Ablauf:**

Karate ist ein **Disziplinsport**, und um den Trainingsbetrieb nicht zu stören, ist es vorteilhaft etwa **10 Minuten vor dem Trainingsbeginn** anwesend zu sein.

Sorgen Sie bitte dafür, um **Verletzungen** Ihrerseits - und auch für die anderen Teilnehmer- zu vermeiden, dass **persönlicher Schmuck**, wie Uhren, Ohringe usw. vor dem Training **abgelegt** sind.

### **Wichtiger HINWEIS!!**

Wir weisen darauf hin, dass Ihre hier erhobenen Daten ausschließlich bei Abschluss eines längerfristigen Vertrages bei uns im Vereinsprogramm hinterlegt und nur für die Vereinsverwaltung genutzt werden!

Wir behalten uns das Recht vor, von dem Trainingsablauf und Vereinsgeschehen Bild/Videomaterial für unsere Werbezwecke (Homepage, Instagram, Facebook) zu generieren. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, bitten wir dies schriftlich an uns zu wenden.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen

**Imola Szebényi**

A – Trainerin des DOSB  
Leiterin Landesleistungszentrum für Karate in Rheinland-Pfalz  
Landestrainerin Schüler – KATA – Rheinland-Pfalz



## WIR VERMITTELN WERTE

Liebe Eltern, Liebe Karate Ka,

Werte sind in einer Gesellschaft aufgestellte Regeln und Normen.  
Sie verbessern das soziale und menschliche Miteinander im positiven Sinne.

Der Rückgriff auf traditionelle Werte ist besonders im Karate naheliegend.

Im Unterricht vermitteln wir Respekt, Höflichkeit, Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Mut und Wertschätzung. So werden wir über den Sport neben den Institutionen der Sozialisierung wie Kindergarten, Schule und Familie positiv auf die Entwicklung der uns anvertrauten Kinder einwirken.

Darüber hinaus grenzen wir uns von den Kampfsportarten ab, in denen zwar auch nach sportlichen Regeln gekämpft wird, die sportpädagogische Aufarbeitung einer Wertewelt jedoch nicht oder nur gering stattfindet.

Unser Bestreben ist es neben der körperlichen Bildung ihres Kindes auch die Gesamtentwicklung nachhaltig positiv zu beeinflussen.



**Mut**



**Bescheidenheit**

**Respekt**



**Hilfsbereitschaft**



**Höflichkeit**

Mit sportlichen Grüßen

Das Trainerteam



## Fragen und Antworten:

### Wann findet das Training statt?

JEDEN Mittwoch und Freitag (außer an gesetzlichen Feiertage in RLP)

**Beginn: Mittwoch: 26.08.2020**

### Um wie viel Uhr findet das Training statt?

17:00 – 18:00 Uhr

### Wie lang geht die Grundausbildung?

Dieser Kurs dauert 14 Einzeltrainingsstunden. In Summe sind es 7 Wochen Grundausbildung.

### Wann findet die Abschlussprüfung statt?

Alles was an Basiswissen vermittelt wird, wie **Kihon** (Grundschultechniken – Basistechniken), **Kata** (Ablauf bestimmter Techniken in einer vorgegebenen Reihenfolge, Kampf gegen imaginäre Gegner), **Kumite** (Partnerübung) sowie *Konditions-, Koordinations- und Krafttraining* werden am letzten Trainingstag als Prüfung abgefragt. Dies bereitet die Kinder auf die zukünftigen Kyu-Prüfungen (Gürtelprüfungen) im weiteren Karateleben vor.

Die Prüfung findet am **letzten Freitag der Grundausbildung** ab **17:00** Uhr statt.

### Was muss mein Kind anziehen?

Sportklamotten, in denen er/sie sich wohlfühlt - Barfuß

(Kein Karateanzug – dieser wird von uns am Ende mit dem Bestehen des Kurses überreicht)

### Was kann ich als Elternteil in dieser Zeit machen?

Innherlab der Trianingszeit ist es möglich sich bei uns im Bistro auf zu halten und Ihr Kind zu beobachten (wir bitten darum, keine Aufmunternden Gesten vor dem Fenster zu machen, um den Trainingsablauf nicht zu stören) - oder in der Umgebung einkaufen zu gehen.

Zur gleichen Zeit wie der Anfängerkurs für Kinder, findet auch der Kurs für die Erwachsenen in der anderen Halle statt; lernen Sie doch gleichzeitig mit Ihrem Kind Karate und erschaffen Sie so ein gemeinsames Hobby, oder gar einen gemeinsamem Lebensweg. Karate ist für alle Altersklassen und sorgt für Gesundheit, Balance und persönlichen Herausforderungen bis hin ins hohe Alter.

### Was passiert danach?

Nach der bestandenen Prüfung zum 9. Kyu (dem offiziellen Weißgurt) sind die Schüler bestens vorbereitet, um am gemeinsamen Training mit den bereits fortgeschrittenen Schülern teilnehmen zu können. Dieser Grundkurs endet mit dem Bestehen der Prüfung, der Übergabe der Urkunde und dem Karate-Gi (Karateanzug).

Möchten Sie weiterhin am Karatetraining teilnehmen, müssten Sie dementsprechend einen Vertrag mit unserem Verein abschließen.