

Dezentrales KVBW-Kinderfördertraining am 30.04.2022 in Lahr

# WIR WAREN DABEI!

Am Samstag, 30.04.2022 fand nach langer coronabedingter Pause wieder das dezentrale Kinderfördertraining mit Trainerfortbildung des KVBW in Lahr statt.



Das Kindertrainerteam des TV Diersburg e.V., Gerlinde und Günther, nahmen zusammen mit den KARATE-MINIS am Lehrgang teil. Mit über 124 Kindern, 24 Trainer\*innen aus über 12 Vereinen, war diese Veranstaltung eine Besonderheit. Bei dieser Veranstaltung ist herauszuheben, dass nicht nur den Trainer\*innen die Möglichkeit gegeben wird, sich in Theorie und Praxis fortzubilden. Auch die Hauptpersonen im Trainingsalltag, die Kinder selbst, sind eingeladen, neue Trainingsmethoden auszuprobieren.

In insgesamt vier Praxiseinheiten wurden vom Landesjugendreferenten des KVBW, Helmut Spitznagel (8.Dan) neueste Erkenntnisse in den Bereichen Koordination, Kognition und Kondition und deren Umsetzung im Karatetraining vermittelt. Besonderen Wert legt Helmut hierbei auf die Herausbildung grundlegender motorischer und kognitiver Fähigkeiten bereits ab dem frühen Kindesalter, da diese nicht nur die Grundlage für ein erfolgreiches Karatetraining bilden, sondern sich darüber hinaus auch positiv auf die allgemeine körperliche und geistige Entwicklung der Kinder auswirken.

Zuerst wurden die Kinder nach Graduierung in Gruppen aufgeteilt, die jeweils von mindestens zwei Trainer\*innen intensiv betreut wurden. Der Schwerpunkt der ersten Trainingseinheiten lag im Bereich der Motorik- und Rhythmusschulung und deren Umsetzung im Kata- und Kumitetraining. Auch der Einsatz von Trainingshilfsmitteln wie Bällen, farbigen Markern und einem Metronom zur Taktgebung wurde besprochen. Besonderen Spaß machte den Teilnehmenden hierbei ein partnerschaftlicher Wettstreit im Bereich Schnellkraft und Reaktion mit bunten Gürtelstücken.

Danach wurde der Schwerpunkt auf karatespezifisches Katatraining für alle Gruppen gelegt. Die Anforderungen an die Trainierenden variierten dabei nach Gürtelgrad. Ziel des Trainings war es, gewohnte Bewegungsmuster aufzubrechen und neue Anforderungen schnell und präzise umzusetzen. Im Anschluss stand noch eine Einheit kognitives Karatetraining und der Einsatz im Kumite auf dem Programm. Der große Vorteil an einem gemeinsamen Lehrgang für Schüler und Trainer besteht darin, dass neue Trainingsinhalte nicht nur theoretisch besprochen, sondern direkt und altersentsprechend umgesetzt werden können.

Für die Trainer\*innen wurden die gezeigten Übungen und deren Umsetzung in den Kindergruppen im Detail ausführlich besprochen, so dass auch hier viel NEUES mitgenommen werden konnte.

Abschließend folgte die Siegerehrung, in der die Sportler\*innen eine Medaille sowie eine Urkunde für ihre erfolgreiche Teilnahme erhielten. Im Anschluss durften die Trainer ihre Zertifikate zum KVBW Kindertrainer entgegennehmen.



Besonders hervorzuheben ist, dass alle MINIS die kompletten Trainingseinheiten absolviert haben. Für uns als Trainer ist es immer wieder schön mit anzusehen, wie groß der Zusammenhalt ist. Es wurde gemeinsam gelacht, getobt und gegessen.

**WIR SIND STOLZ** – Jacob wurde sogar der Technikerpreis in dieser Gruppe überreicht. Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung an alle MINIS!



Für unsere MINIS war es sicherlich der erste Lehrgang dieser Art, so war die Aufregung morgens zunächst groß. Am Nachmittag waren sich aber alle einig: es war vielleicht der erste Lehrgang, aber ganz bestimmt nicht der Letzte – wir hatten alle großen Spaß!