

Hallo ihr Lieben,

wie euch sicher bereits aufgefallen ist, findet leider wegen der aktuellen Situation bezüglich des Corona Virus kein Karate Training statt. Zu aller erst hoffen wir natürlich, dass ihr alle gesund seid und eure Zeit trotz allem sinnvoll nutzen könnt.

Da auch wir nicht wissen, wie lange das Training ausfällt, haben wir uns ein paar Dinge für euch überlegt, damit euer Hobby weiterhin Teil eurer Zeit bleibt und ihr euch auch in eurer Freizeit mit eurem Verein und eurer Sportart beschäftigt und ein paar Aktivitäten nachgehen könnt.

Es wird einen theoretischen und einen praktischen Teil geben, mit dem ihr euch befassen sollt. Der theoretische Teil umfasst die unten gestellten Fragen 1 – 4. Für den praktischen Teil haben wir euch zusätzliches Material in der E-Mail verlinkt.

Wir hoffen, dass die Zeit, in der wir uns nicht sehen, schnell vorbei ist und wir uns dementsprechend bald wiedersehen und trainieren können.

Bis dahin hoffen wir, dass ihr und eure Familien gesund bleibt und auch sonst keine weiteren Probleme auftreten.

Wir freuen uns euch bald wiederzusehen.

1. Gehe auf die Internetseite des Karate-Dojo-Chikara-Clubs Erfurt (www.kdce.de) und beantworte die folgenden Fragen:
 - Wann wurde der Verein gegründet?
 - Welche Freizeitaktivitäten bietet der Verein noch an, und bei welcher möchtest du möglicherweise auch mal dabei sein?
 - Wie viele Außenstellen hat der Verein?
 - Welche Standpunkte vertritt der Verein? (für was steht der Chikara Club?)
 - Was trainiert man mit der Sportart Karate noch?
 - Wie werden Mitglieder im fortgeschrittenen Alter fitgehalten?

Unter dem Kapitel: Kinderschutz findet ihr einen Link zur Erklärung des Landessportbundes Thüringen. Unter diesem Link findet ihr unter anderem die Leitlinien des LSB Thüringen.

2. Suche dir einen Aspekt aus, der in den Leitlinien aufgelistet ist und erkläre warum dieser aus deiner Sicht besonders wichtig ist.
3. Schreibe ein kurzes Statement (auch gerne anonym), aus welchem Grund du dich für Karate entschieden hast. In dem Statement sollten die Fragen beantwortet werden, was dir am meisten im Training gefällt (Spiele, Kumite, Katas usw.), was du für

Wünsche an das Training hast (gefällt dir alles wie es ist oder könnten Dinge anders gemacht werden usw.) und was deine Ziele im Karate sind.

4. In unserem Training ist es ja überwiegend so, dass wir als eure Trainer das Training leiten und uns jede Woche darüber Gedanken machen, wie wir euer Training so gestalten können, dass ihr Spaß habt aber auch etwas lernt. Nun würden wir gerne auch mal euch etwas gestalten lassen. Damit wir alle ein bisschen mehr über den Sport lernen, den wir ausüben, haben wir uns ein paar Themen überlegt, die für euch zu Bearbeitung zur Verfügung stehen. Das Ziel ist, dass sich jeder ein Thema heraussucht, möglichst so, dass jedes Thema mindestens einmal vertreten ist und dieses in maximal 5 Minuten während des Trainings vortragen, beziehungsweise auf lockere Art und Weise den Anderen darüber berichten sollt.

Themen:

- Sound Karate (Wie unterscheidet sich Sound Karate vom traditionellen Karat usw.)
- Geschichte des Karate
- Der DKV
- Der Gruß Rei
- Katas
- Kumiteformen
- Gurtsystem
- Der Kiai
- Wettkampfbregeln im Karate
- Was ist Bunkai?

Der praktische Teil besteht darin, dass ihr bitte selbstständig 4er Blöcke, die gelernten Katas wiederholt und das Gürtel binden übt. Zum Denkanstoß haben wir euch alles Gelernte unten zum Anschauen verlinkt. Sollten die Links nicht funktionieren, gebt bitte selbstständig die Begriffe bei you tube ein und sucht euch ein passendes Video zum üben heraus.