



Kara – Camp 2006

Trainieren und lernen von einer der erfolgreichsten Karatesportlerin
des Deutschen Karate Verbandes

Europameisterin und Vizeweltmeisterin

Nadine Ziemer

Im Mai war es wieder soweit, das zweite Kara-Camp mit Nadine Ziemer fand statt. Multimedia Soundkarate gibt es seit nunmehr drei Jahren in Thüringen. Doch leider wissen nur die wenigsten was wirklich hinter diesem Programm steht. Viele sind der Meinung, dass es sich um Karate nach Musik handelt. An diesem Wochenende hatte man wieder die Gelegenheit dieses Multimedia Soundkarate kennen zulernen und mitzumachen.

Das Programm bietet so viele Möglichkeiten, um ein interessantes kindgerechtes Training zu gestalten. Die Kinder werden vielseitig ausgebildet, wobei ein Schwerpunkt auf die allgemeine athletische Ausbildung der Kinder und Jugendlichen gelegt wird. Jedoch ist eine gute allgemeine Ausbildung Grundvoraussetzung, für entweder einen erfolgreichen Leistungssportler oder auch für einen gesunden Körper. Denn ist die Muskelatur nicht gut ausgebildet, kommt es zu frühen Haltungsschäden und damit zu späteren erheblichen Problemen. Nadine, die in Friedrichshafen am Bodensee trainiert, verstand es die anwesenden Kinder im Alter von 5 – 12 Jahren zu begeistern und zu motivieren. Gemeinsam Trainieren, Essen und im Dojo Übernachten war für alle ein Erlebnis. Beim Kara Camp haben die Kinder die Möglichkeit schon einmal die Atmosphäre eines Trainingslagers kennen zulernen und können neue Freundschaften schließen. Gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sind hier sehr wichtig. Im Training mussten die Teilnehmer in 4 Trainingseinheiten zeigen was sie können.

Parcours, Fitnessstest, Kumite am Ball und 4er Blöcke standen auf dem Programm. Die Übungen und Techniken waren nicht neu, aber die Methode wie man sie erlernen kann war schon beeindruckend. So verstand es Nadine alle Teilnehme durch viele Wettkampfformen und Motivationsspiele an das Stundenziel heranzuführen. Auch für mitgereiste Trainer war es wieder eine Lehrstunde in Sachen Trainerweiterbildung. Am Sonntag war dann für viele die erste Erfahrung mit dem Wettkampf. Die Kara – Games sind hierfür die beste Form Kinder an Wettkämpfe heranzuführen und zu begeistern. Nur weiter so Nadine mit diesem Projekt Multimedia Sound Karate. Unsere Kinder in den Vereinen brauchen ein interessantes und gesundes Karatetraining.



Unsere Kleinsten überreichen ein Gastgeschenk

Wir freuen uns schon auf das Kara Camp 2007
in Erfurt mit Nadine. Danke an die Helfer
und Claudia Sattler, die dieses Camp organisiert
und mit durchgeführt haben.