



Die Teilnehmer des Eltern-Kind-Trainings hatten gemeinsam viel Spaß.

Foto: Sandra Schiebold

# „So schwer kann das doch nicht sein“

## Junge Karatesportler trainieren gemeinsam mit ihren Eltern

**Moosburg.** (red) Unter dem Motto „So schwer kann das doch nicht sein“ trainierten Kinder und Eltern gemeinsam Karate bei der SG Moosburg. Die erste von drei Trainingseinheiten fand in der zurückliegenden Woche statt.

Gleich zu Beginn des Trainings konnten die Kinder den Eltern zeigen, was sie in der vergangenen Zeit schon alles gelernt haben. Am Anfang einer jeden Trainingseinheit steht immer die Begrüßungszeremonie. Alle Sportler stellen sich in einer Linie auf: Ganz rechts in der Linie steht der Karateka mit der höchsten Graduierung, dann abfallend nach Gürtelgrad bis hin zu den

Teilnehmern in Sportkleidung ohne Karateanzug.

Bei der Begrüßungszeremonie werden japanische Worte für Bewegungen benutzt, die von dem Schüler ganz rechts angesagt und von allen Sportlern ausgeführt werden. Während der Zeremonie finden eine kurze Meditation sowie verschiedene Verbeugungen statt. Danach erst beginnt das Training.

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen wurden den Eltern separat Karategrundlagen und erste Techniken erklärt und eingeübt. Die Kinder trainierten indes ihre bereits erlernten Zukies (Faustschläge) und den Mae Geri (Fußtritt). Dass es gar

nicht so einfach ist, bei der Ausführung einer Technik zugleich auf Abstand, Exaktheit und Kraft zu achten, konnten auch die Eltern ausprobieren. Beim Einsatz von Pratzen (Schlagpolster) durften Kinder und Eltern die erlernten Faustschläge und Fußtritte ausprobieren.

Auch beim Abschlussspiel „Rübenziehen“ hatten Eltern, Kinder und Trainer miteinander viel Spaß. Insgesamt gibt es drei Trainingseinheiten bei der SGM für Eltern und Kinder gemeinsam. Die Informationen dazu sind auf der Homepage der Abteilung Karate der SG Moosburg unter [www.karate-moosburg.de](http://www.karate-moosburg.de) zu finden.