



# Karate Dojo Unterrot

## - erfolgreich seit 1971 -

### Hinweise zum Schnupperkurs

Es freut uns, dass Sie Ihr Kind bei uns am Schnupperkurs teilnehmen lassen. Für Sie und Ihr Kind haben wir ein paar Hinweise zusammengestellt.

**Der Schnupperkurs** findet an fünf Trainingstagen statt und umfasst je eine Stunde. Verpasste Stunden können aus organisatorischen Gründen nicht angehängt werden.

#### Zuschauer im Dojo

Die Erfahrung zeigt, dass Zuschauer im Dojo die Kinder eher ablenken. Bitte verlassen Sie den Trainingsraum während des Trainings.

#### Kleidung

Normale Sportkleidung reicht völlig aus. Wir empfehlen lange Hosen und T-Shirt. Schuhe werden nicht benötigt, weil wir barfuß auf Matten trainieren.

#### Schmuck und Uhren

Schmuck und Uhren stellen eine Verletzungsgefahr dar und müssen abgenommen werden. Manche Schmuckstücke, wie Ohringe, lassen sich auch mit Pflaster abkleben.

#### Interesse und Selbstdisziplin

Wenn Ihr Kind Gefallen am Training findet und ein Mindestmaß an Selbstdisziplin mitbringt, sind die beiden wichtigsten Bedingungen erfüllt. Erzwingen kann man keines der beiden.

#### Geduld und Wiederholung

Wie viele andere Kampfkünste ist Karate nicht nur ein Kampfsystem, sondern eine Lebenseinstellung. Wir lehren nicht, wie man sich schlägt. Viele Wiederholungen sind nötig, bis man die Techniken richtig ausführen kann.

#### Kämpfen

Kampftraining mit Partner wird erst trainiert, wenn die Kinder die Grundtechniken sicher beherrschen und sie ein Distanzgefühl entwickelt haben. Im Schnupperkurs wird das nicht gemacht. Schutzausrüstung ist in dieser Zeit daher nicht nötig.

#### Was kommt nach dem Schnupperkurs?

Wir Trainer beobachten, wie sich Ihr Kind im Training verhält, ob es Interesse zeigt oder ob es vielleicht besser wäre, noch einmal ein Jahr zu warten. Wenn alles passt und Ihr Kind weitermachen möchte, ist es spätestens jetzt an der Zeit, die ausgefüllte Beitrittserklärung abzugeben.

#### Sonst noch was?

Ja: Liegestütze, Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Seilspringen, Hampelmann, auf einem Bein hüpfen, hüpfen mit geschlossenen Beinen (wie beim Sackhüpfen), Klimmzüge am Klettergerüst, kopfüber am Klettergerüst hängen oder auf einen Baum klettern sind einfache Übungen, die in unserer Kindheit sicher jeder konnte... ;-)

#### Fragen?

Sie können unsere Trainer direkt ansprechen. Einige Antworten finden Sie vielleicht auch im Internet auf unserer Homepage unter [www.karate-unterrot.de](http://www.karate-unterrot.de). Dort finden Sie auch Kontaktdaten.



# Karate Dojo Unterrot

## - erfolgreich seit 1971 -

Bitte füllen Sie dieses Formular aus, damit wir Trainer wissen, wer am Schnupperkurs teilnimmt und wie wir Sie als Eltern im Notfall telefonisch erreichen können.

Angaben zum Karate-Ka im Schnupperkurs:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_ Jahre

Wohnort: \_\_\_\_\_

Wie sind Sie als Eltern telefonisch erreichbar?

Mobil-Nr: \_\_\_\_\_

1. Training \_\_\_\_\_

2. Training \_\_\_\_\_

3. Training \_\_\_\_\_

4. Training \_\_\_\_\_

5. Training \_\_\_\_\_