

Karate-Therapie-Gruppe

Infoblatt der Praxis Alexander Großkopf

Karate ist eine Kampfsportart, die Kindern und Jugendlichen mehr bietet als das Training von Selbstverteidigungstechniken:

Karate vermittelt Werte und verlangt ein angemessenes Verhalten, das sich u.a. an Respekt, Neugier, Flexibilität, Friedfertigkeit und Gerechtigkeit orientiert. Ein Grundsatz lautet daher: „Oberstes Ziel in der Kunst des Karate ist nicht der Sieg sondern die Vervollkommnung des Charakters.“ Eine weitere wichtige Grundregel besagt, dass ein Karateka niemals den ersten Schlag führt oder einen Angriff provoziert.

Karate kann ohne jedwede kämpferische Konfrontation trainiert werden. Bei einem ritualisierten Karate-Zweikampf, der strengen Regeln der Fairness unterliegt, wird anfangs jede Angriffstechnik angesagt, direkte Treffer sind verboten (der Karateka muss seinen Schlag vor dem Körper des Gegners abstoppen).

Basis des Karate-Trainings in unserer Praxis ist das Erlernen von komplexen Bewegungsabfolgen, den sogenannten Katas. Diese werden durch häufige Wiederholungen automatisiert und bilden die Grundlage für später zu erwerbende Kampftechniken. Nach einiger Zeit des Übens kann das Kind bzw. der Jugendliche eine kleine Prüfung ablegen, in der die Katas vorgeführt werden, und so das Recht zum Tragen des gelb/weißen Gürtels (9. Kyu) erwerben.

Sozial unsichere Kinder/Jugendliche können durch regelmäßiges Karate-Training ein stabileres Selbstwertgefühl entwickeln und in konfrontativen Situationen dadurch gelassener und weniger aggressiv reagieren sowie ihre Interessen besser vertreten. Kinder mit einem Impulssteuerungsdefizit (ADHS) trainieren durch die Katas insbesondere ihre Selbstwahrnehmung, Ausdauer, Sorgfalt und Geduld.

Jede Kleingruppe (max. acht Teilnehmer) wird durch einen erfahrenen Karate-Trainer geleitet. Das Training findet 14-tägig in unseren Praxisräumen statt und ist kostenlos. Besonders freuen wir uns, wenn ein(e) Kind/Jugendliche(r) so viel Freude am Training hatte, dass es/sie/er mit größerer Intensität in einem Verein weitertrainieren möchte.