

Keine Ausbildung für Schläger

Kinder werden spielerisch in die Selbstverteidigung eingeführt

Spielerisch in die Selbstverteidigung eingeführt wurden 14 sechs- bis elfjährige Kinder im Rahmen des Kinderferienprogramms im Impuls Fitnesscenter von Tibor Rac.

Trossingen. Trainer für die ersten Übungen von „Sutemi Jutsu Ryu Karate“ waren Luca Calvagna, Co-Trainer Dario Calvagna und Kai Knauß.

Das Impuls-Fitnesscenter hat sich in den vergangenen Jahren bereits mehrfach am Kinderferienprogramm beteiligt, um bei Kindern den Spaß an Bewegung, Sport und Karate zu wecken. Die Mädchen und Jungen stellten sich, nachdem sich bereits die Trainer vorgestellt hatten, gegenseitig vor. Nach dem „traditionellen Angrüßen“ folgte ein für Kinder konzipiertes Aufwärmtraining, anschließend lernten die Kinder leichte Grundzüge aus dem Sutemi Jutsu Ryu Karate – japanische Techniken und Begriffe und die Zählweise von eins bis fünf.

„Sutemi Jutsu Ryu Karate ist ein Kompaktangebot, das Hebel, Würfe, Schläge und Tritte beinhaltet und für Jung und Alt sehr gut geeignet ist“, sagt Tibor Rac, Träger des siebten Dan Karate und fünften Dan Ju-Jutsu. „Bei Kindern, die ruhig und schüchtern sind, wird das Selbstbewusstsein gefördert“, während bei Kindern mit Überschussenergie sich jegliches Training von Kampfkünsten sehr positiv auswirke. „Ganz groß geschrieben werden Etikette und Disziplin.“

Als Schläger wird absolut niemand ausgebildet, aber die Fertigkeiten und Fähigkeiten der Selbstverteidigung können oft im täglichen Leben nützlich sein“, so Rac. Die Kinder lernten, dass Verteidigung erst die letzte In-



Spielerische Selbstverteidigung – wie es geht zeigt hier Trainer Luca Calvagna mit Katharina Luppold und Sarah Puttkammer (von links), während die anderen Teilnehmer aufmerksam zuschauen.
Foto: Ingrid Kohler

stanz sei, zuvor gelte es bei einem Angriff wegzulaufen und zu schreien. So war der 14-fache laute Hilferuf aus dem Fitnesscenter lediglich die Aufforderung des Trainers, ganz laut um Hilfe zu schreien. Dann folgten ver-

schiedene Übungen wie Handsperrhebel, um Angriffe zu blocken oder Doppelschwinge, auch Doppelohrfeige genannt und viele weitere Übungen, die von den Kindern mit Feuer-eifer umgesetzt wurden.
iko