

Insgesamt 20 Kinder von sechs bis dreizehn Jahren nutzten das Ferienpassangebot des Bentheimer Kampfkunstvereins Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V. Die drei angebotenen Trainingseinheiten wurden hauptsächlich von Mädchen besucht; lediglich drei Jungs haben sich den Aufgaben gestellt und diese ebenfalls sehr gut gemeistert.

Zu Beginn des Kurses wurden die Teilnehmer von dem Trainerteam Thomas Kuclö und Florian Böhm in die grundlegenden Regeln des Kampfsportes eingewiesen und gebeten, alle Übungen erst langsam und mit großer Vorsicht auszuführen. So konnten auch im Vorfeld Bedenken gegenüber möglichen Verletzungen ausgeräumt werden. Nach einer kurzen aber dennoch schweißtreibenden Aufwärmereinheit mit u.a. spielerischen Elementen versuchten sich die Kinder in Kihon, der so genannten Grundschule bestehend aus Stoß, Block sowie Trittschritten und übten unter fachlicher Anweisung mit einer Trainingspartnerin bzw. einem Trainingspartner. Dabei wurde ihnen nach und nach bewusst, was sich hinter den ganzen Bewegungen verbirgt und dass es doch etwas länger braucht, bis die Techniken korrekt ausgeführt werden können. Natürlich durfte der typische Kampfschrei „Kiai“ nicht fehlen; er wurde anhand von Beispielen erläutert und mit sehr viel Freude in Aktion geübt.

Die zwei Tage später folgende Einheit beinhaltete neben einer kurzen Wiederholung des bereits Gelernten weitere Bewegungen und Partnertechniken, welche wiederum auf die bevorstehende Abschlusseinheit vorbereiten sollte: das Ausweichen kombiniert mit Block- und Kontertechniken. Die dahinter steckende Kraft wurde an einem Makiwara, dem Schlag- und Trittkissen, demonstriert und probiert.

Am letzten Tag der Ferienpassaktion wurden alle Techniken miteinander verbunden, bevor es zu der kindergerechten Selbstverteidigung ging. In erster Linie wurden präventive Maßnahmen behandelt, die jedes Kind umsetzen kann. Dem Trainerteam war es wichtig, dass selbst die kleinsten Kinder mit den ihnen zu Verfügung stehenden Mitteln und Möglichkeiten sich erstmal keinen Gefahrensituationen aussetzen. Themen wie z.B. auf sich aufmerksam machen oder Gefahrenvermeidung durch Beobachtung der Umwelt und das richtige Verhalten in entsprechenden Situationen wurden auch hier besprochen und gemeinsam geübt. So wird auch an alle Eltern appelliert, ihre Kinder auf mögliche Konflikte zu sensibilisieren und diese auch mit ihnen regelmäßig zu üben. Es ist geplant, die Teilnehmer der vergangenen Ferienpassaktion mit den Eltern zu einem Wiederholungskurs einzuladen um das Gelernte zu festigen.

Mit viel Spaß und Freude ging auch diese Einheit rasch vorbei. Die anwesenden Teilnehmer bekamen für ihre Teilnahme eine Urkunde. Applaudierende Eltern und glückliche Gesichter der Kinder zeugten über den Erfolg der Ferienpassaktion. Auch im kommenden Jahr wird wieder eine Ferienpassaktion unter dem Motto „Karate in den Ferien“ angeboten werden.

An der Kampfkunst interessierte Kinder, Jugendliche aber auch Erwachsene sind zu mehreren Einheiten als Probetraining herzlich willkommen. Informationen hierzu können der Internetseite des Vereins entnommen werden: www.shaolin-kempo-karate.de