

Leuchte Augen, rote Wangen in Birmensdorf

Veröffentlicht am 12. September 2016 um 11:14, Autor: Roland Zolliker



In Kooperation mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) fördert die Swiss Karate Federation innovative Kindersportkonzepte. So am 11. September 2016 in Berikon/AG. Unter der Leitung der J+S Kinder- und Jugendsportleiter **Thomas Risch und Olivia Derungs Risch** (Foto), Keiko Kan Birmensdorf, wurde der 6K Event durchgeführt. Die **K** stehen für **K-1 Kondition:** Herz-Kreislauf anregen, **K-2 Koordination:** Muskeln kräftigen, Schnelligkeit verbessern, Knochen stärken, **K-3 Kraft:** Muskeln kräftigen, Schnelligkeit verbessern, **K-4 Köpfchen:** Mental, psychisch, **K-5 Kata:** Karate-spezifisch mit Balancieren, Drehen, Rhythmisieren, **K-6 Kumite:** Karate-spezifisch.

Der 6K-Event war für die Karate-Ka's im J+S Kids Alter ein Tag voller Überraschungen – am Abend verliessen die Kinder, in Begleitung ihrer Eltern und Betreuer, die Halle mit roten Wangen und leuchtenden Augen. Am Lehrgang, welcher am Vormittag stattfand, lernten die Kinder in verschiedenen Workshops neue und bekannte sportartenspezifische und sportartenfremde Bewegungsgrundformen. Beim Wettkampf (unter den Augen von Erik Golowin, Ressortleiter J+S-Kindersport) am Nachmittag konnten die Kinder in Teams ihre Leistung an sechs Wettkampfstationen zeigen. Das Lachen und die Freude standen bei den Workshops sowie am Wettkampf im Vordergrund. Die Kinder waren immer in Bewegung und hatten keine lange Wartezeiten wie bei traditionellen Karate- Wettkämpfen. Sie starteten in 3er-Teams gegen Kinder im gleichen Alter und karatetechnischem Leistungsniveau. Dies ermöglichte auch Kindern, deren Stärken nicht im Bereich des Karatewettkampfsportes liegen, viele Erfolgserlebnisse. Beim 6-K-Event wird das J+S-Kids „Lachen, Lernen, Leisten“ innerhalb eines Karate-Anlasses umgesetzt.



Lachen: Die Kinder wurden am Vormittag innerhalb verschiedener Karate-Workshops, Parcours und Spielformen motiviert, sich zu bewegen. Am Nachmittag konnten sich die Kinder mit anderen 3er-Teams messen und erlebten dabei die Beziehung zu Gleichaltrigen und ganz viel Emotionen, sei es beim Siegen oder Verlieren.

Lernen: Bei den verschiedenen Workshops am Vormittag lernten die Kinder neue Bewegungsabläufe oder festigten bekannte Karatetechniken und Bewegungsgrundformen und machten somit psychisch und motorisch Fortschritte.

Leisten: Am Nachmittag war pure Energie und Anstrengung zu spüren – die Kinder strebten mit ihrer

persönlichen Leitung oder der Leistung als Gruppe an möglichst viele Punkte für ihr Team erreichen.

Bei den jüngeren Kindern wurde bei den Wettkämpfen das kooperative Element stärker gewichtet als das kompetitive. Ältere Kinder wollten jedoch wissen wer gewinnt. Um beide Aspekte angemessen zu berücksichtigen, wurden die Kinder in drei verschiedene Leistungsgruppen eingeteilt. Zudem fand am Schluss des Tages eine Rangverkündigung der ersten drei Team-Plätze statt. Es durften jedoch alle Teams der jeweiligen Kategorie nach vorne stehen. Jedes der teilnehmenden Kinder erhielt eine Medaille und ganz viel Applaus.

