

6K Event für die Zukunft der Kinder

Veröffentlicht am 20. September 2017 um 08:54, Autor: Roland Zolliker



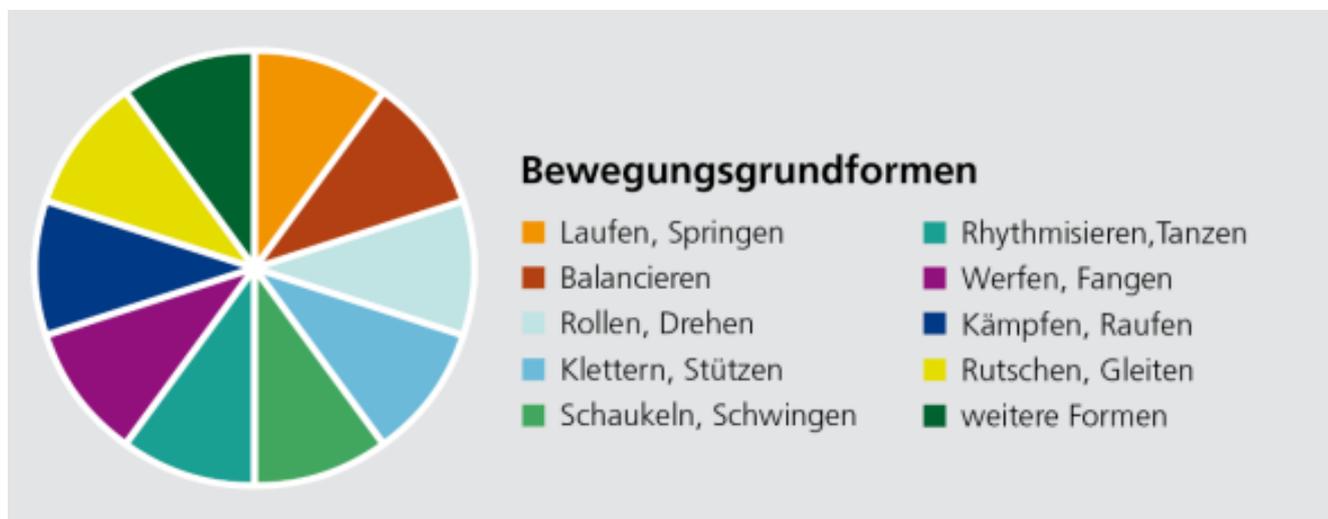
Zum 6x wurde am 17. September 2017 der 6K Event (Idee, Projekt, Umsetzung **Olivia Risch Derungs & ihr Team**, Foto: Fredy Stocker, Thomas Risch, Reto Kern.) in der Turnhalle Berikerhus, Berikon, durchgeführt.

Am Vormittag trainierten die Karate-Kids in drei verschiedenen Workshops Karate und lösten verschiedene Bewegungsaufgaben. Am Nachmittag starteten die Kinder in Dreierteams in allen der folgenden 6K-Kategorien:

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 Köpfcchen**: Mental, psychisch, **K-5 Kata**: Karate-spezifisch mit Balancieren, Drehen, Rhythmisieren, **K-6 Kumite**: Karate-spezifisch.

Der Lehrgang war auf Kinder zwischen 5 und 12 Jahren (1. Kindergarten bis 6. Klasse) mit dem Ziel von leuchtenden Augen, roten Wangen und heller Begeisterung, ausgerichtet. Wichtiger als der individuelle Sieg war der Spass an der Bewegung, die Möglichkeit der Team-Erfahrung und der Austausch mit Karatekas aus anderen Dojos.

Kinder sind neugierig und voller Tatendrang. Sie probieren aus, wollen ihre Umwelt entdecken und erleben und diese durch Bewegung erfahren. Für eine ganzheitliche Entwicklung brauchen Kinder einen grossen Erfahrungs- und Bewegungsschatz.



Je jünger die Kinder sind, desto allgemeiner sollen die Bewegungsgrundformen vermittelt werden. Je älter die Kinder werden, desto häufiger wollen sie einzelne Sportarten kennen lernen und ausüben (Abb. unten).



Im Mittelpunkt jeglichen Tuns (auch hier gilt immer noch die Aussage des bedeutenden Schweizer Pädagogen Johann Heinrich Pestalozzi, 1746-1827, von „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“) stehen:

Psyche

Lachen: Motivation, Emotion und Gleichaltrigenbeziehung

Lernen: Soziales Lernen, Aufmerksamkeit, kurz- und langfristiges Lernen

Leisten: Selbstkonzept und soziale Perspektivenübernahme

Physe

Die Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit:

1) Koordination verbessern (die fünf koordinativen Fähigkeiten Differenzieren, Orientieren, Rhythmisieren, Reagieren und im Gleichgewicht sein)

2) Herz-Kreislauf anregen

3) Muskel kräftigen und Schnelligkeit verbessern

4) Knochen stärken

5) Beweglichkeit erhalten und verbessern

Kinder sind grundsätzlich keine Spezialisten, Kinder sind Allrounder! Sie sind neugierig auf die Vielfalt des Lebens und brauchen für eine ganzheitliche Entwicklung einen breiten Erfahrungsschatz. Dies erfüllt der Karate J+S-Kindersport mit seinem koordinativen Unterricht.



Reto Kern vermittelt Begeisterung mit ersten Erfahrungen



Koordinative Kompetenz – Bewegungen steuern, das zentrale Thema der körperlichen Ausbildung



Immer Bestandteil jeder SKF-Ausbildung – die [Fairplay Regeln von Cool and clean](#)



Bei der Station **K-4** war Köpfchen angesagt. Die Kinder bekamen einen Film der Monster AG (computeranimierter Kinofilm) zu sehen und konnten anschliessend zeigen, was sie sich gemerkt hatten.

Z.B. Was hängt dem Monster am Kopf, wie viele Beine hat das Echtenmonster oder welche Uhrzeit ist es im Film? Clip Youtube.



Jedes Kind erhielt am Ende des Tages eine tolle Erinnerung an 6K Event 2017



Eine Anerkennung für alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer von Olivia Derungs Risch