

## Informationen zur Späteinsteiger Gruppe

### **Bis zu welchem Alter kann man in die Späteinsteiger-Gruppe einsteigen?**

Das Alter spielt keine Rolle. Die Altersspanne der Späteinsteiger Gruppe bewegt sich aktuell vorwiegend zwischen 53 und 65 Jahren. Unser ältestes aktives Mitglied in der Gruppe ist 80 Jahre.

### **Ich habe jahrelang keinen Sport gemacht. Kann ich da noch mithalten?**

Das ist kein Problem. Jeder macht das, wozu er körperlich in der Lage ist. Die Intensität des Trainings kann an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst werden und verbessert sich mit regelmäßigem Training automatisch.

### **Ich habe bereits körperliche Beschwerden. Kann ich trotzdem noch mit Karate anfangen?**

Fast jeder, der in der Lage ist seinen Alltag selbständig zu bewältigen, kann mit Karate beginnen. Wir haben Mitglieder mit künstlichen Gelenken, Herzproblemen und anderen körperlichen Einschränkungen. Darauf wird im Training Rücksicht genommen.

Trotzdem sollte ggf. über einen Arztbesuch im Vorfeld abgeklärt werden, ob aus medizinischen Gründen etwas gegen ein altersgerechtes Karatetraining spricht. Insbesondere dann, wenn seit Jahren kein Sport betrieben wurde, Blutdruck- und/oder Herzprobleme vorliegen oder akute Beschwerden vorliegen.

Sollten relevante Vorerkrankungen vorliegen, hilft es uns, wenn Du uns dies mitteilst (natürlich freiwillig), damit im Training darauf Rücksicht genommen werden kann.

### **Ich bin zwar schon über 50 Jahre, war aber immer recht sportlich. Ist die Gruppe das richtige für mich?**

Das kannst nur Du selbst entscheiden. Die Intensität im Training der Späteinsteiger ist eher moderat. Sollte Dir dies zu wenig sein, kannst Du gern auch ausschließlich oder zusätzlich in unserer regulären Jugend- und Erwachsenengruppe trainieren. Dort liegt die Altersspanne aktuell ca. zwischen 16 und 70 Jahren, da auch ein paar unserer ambitionierteren Späteinsteiger zusätzlich in der Erwachsenengruppe trainieren. Dort ist das Training insgesamt körperlich etwas fordernder.

### **Inwiefern unterscheidet sich das Späteinsteigertraining vom normalen Erwachsenentraining?**

In beiden Gruppen werden im Grundsatz dieselben Dinge vermittelt. Ein Unterschied ist die Intensität, die in der Späteinsteigergruppe niedriger ist, sowie der Umfang der Techniken und Abläufe, da das Späteinsteigertraining nur einmal pro Woche stattfindet.

Auch werden einzelne Aspekte, wie z.B. Fallschule oder Techniken am Boden nicht mehr trainiert. Wer hier mehr möchte, kann zusätzlich weitere Einheiten für Erwachsene besuchen oder ganz die Gruppe wechseln

### **Finden bei den Späteinsteigern auch Gürtelprüfungen statt?**

Ja, unsere Späteinsteiger nehmen genauso an Gürtelprüfungen teil, wie alle anderen Mitglieder. Die Prüfungen finden altersgerecht statt, d.h. es sind z.B. keine hohen Fußtritte oder Würfe mehr erforderlich.

### **Wie sieht so ein Training bei den Späteinsteigern aus?**

Das Training dauert 90 Minuten und beginnt mit einer ausgiebigen Erwärmung. Danach werden verschiedene Elemente des Karate trainiert, u.a. Kihon (Techniken im Stand und in der Bewegung), Kata (Formen), Kiso Kumite (grundlegende Partnerübungen) und Selbstverteidigung.

### **Was muss ich zum ersten Training mitbringen und wann muss ich mich entscheiden, ob ich mich anmelden will?**

Normale Sportsachen sind völlig ausreichend. Schuhe sind nicht erforderlich, da barfuß trainiert wird. Außerdem empfehlen wir ein Getränk mitzubringen.

Wir bieten jedem Interessierten die Möglichkeit einige Male (3-4x) unverbindlich bei uns mitzutrainieren. Wenn Du dann Interesse hast, bei uns zu bleiben, bekommst Du von uns ein Anmeldeformular.

Stand: September 2023