

# Kindertrainingslager 2025

## 19.-21.-September, Inzell

Dieses Jahr fand das Karatetrainingslager der Kinder wieder in Inzell statt. Freitagnachmittag war Anreise und die Hütten wurden bezogen.



Nachdem alle angekommen waren, gab es erst einmal eine Begrüßung und eine Führung durch das Gelände des Camps und ein Kennenlernspiel.



Nach dem Abendessen im Speisesaal hatten wir die erste Trainingseinheit, die im Gymnastikraum stattfand. Neben verschiedenen Spielen trainierten wir mit Pratzen und lernten die Anfänge der Katas Saifa und Seinchin undeinenBunkai.



Anschließend ließen wir den Abend noch mit Stockbrot und Marshmallows über dem Lagerfeuer ausklingen, wobei es dabei sehr viel zu lachen gab, vor allem weil das Stockbrot am liebsten ins Feuer tropfte. Um 22 Uhr kehrten alle allmählich in die Blockhütten zurück.



Am nächsten Morgen nach dem Frühstück hatten wir ein wenig Freizeit, wo wir draußen spielen konnten. Neben Fußball, Beachvolleyball und Tischminigolf gab es auch eine Tischtennishalle und Slaglines.





Am frühen Mittag dann gab jeder sein Bestes beim Sportabzeichen Kleiner Samurai.

Wir liefen beim Ausdauerlauf und Liniensprint, was das Zeug hielt und strengten uns bei den Bauchbeugen und Liegestützen und beim Rückenheben und Seilspringen an.



Nach dem Mittagessen hatten wir Freizeit vor dem nächsten Training in der Turnhalle. Nach einem Aufwärmspiel und einigen Dehnübungen machten wir Kumite und dann übten wir Selbstverteidigung. Am Ende spielten wir noch ein Spiel, bei dem man durch eine Gasse mit Hindernissen laufen musste.

Am Ende des Trainings haben wir erfahren, wer das Sportabzeichen zum Kleinen Samurai bestanden hat.



Abends hatten wir noch einmal Zeit für uns, bevor wir am Abend Stofftaschen bemalten und spielten.



Am Sonntagpackten wir nach dem Frühstück erst einmal unsere Sachen und räumten die Hütten. Vor dem Abschlusstraining hatten wir noch einmal Freizeit.

Beim Abschlussspiel gab es am Anfang ein Laufspiel, bei denen verschiedene Kinder zwischen einem leeren Blatt und einem mit verschiedenen Symbolen darauf hin- und herliefen und sich die Symbole merken mussten, um sie anschließend auf dem leeren Blatt im richtigen Kästchen einzuzeichnen.

Außerdem haben wir Drills mit den Pratzen geübt und Spiele zur Reaktionsgeschwindigkeit gespielt. Zum Schluss trainierten wir noch richtiges Fallen.



Als Abschluss machten wir draußen eine Challenge bei der wir in Gruppen ein Flugobjekt bastelten, in das ein Tischtennisball gelegt wurde, der bei dem darauffolgenden Hinunterwerfen von einer Treppe nicht hinausfallen durfte.



Es war wirklich eintolles und abwechslungsreiches Wochenende, an dem jeder seinen Spaß hatte! Vielen Dank für die Mühe und Vorbereitung, die auch dieses Jahr hineingesteckt wurde!



Maja H.

Wir freuen uns auf 2026