

KUNG FU HERBSTCAMP 2024

Herbstcamp für Kinder ab 6 bis 14 Jahren

28.10.2024 bis 31.10.2024

Martial Arts Center • Wörthstraße 9 • 81667 München

Kung Fu Herbstcamp 2024 Curriculum

Tag 1: Grundlagen der Selbstverteidigung + Disziplin & Respekt

- **09:45 - 10:00:** Ankunft und Einlass
 - **10:00 - 10:15:** Begrüßung und Einführung in das Thema des Tages
 - **10:15 - 11:00:** Grundlagen der Selbstverteidigung (Distanzkontrolle, einfache Abwehrtechniken)
 - **11:00 - 11:15:** Kurze Pause und Trinken
 - **11:15 - 12:00:** Disziplin & Respekt durch Kampfkunst
 - **12:00 - 12:45:** Mittagessen und Freizeit
 - **12:45 - 13:30:** Rollenspiele zur Anwendung von Disziplin und Respekt im Alltag
 - **13:30 - 14:30:** Zusammenfassung und praktische Übungen
 - **14:30 - 14:45:** Tagesabschluss und Vorbereitung für den nächsten Tag
-

Tag 2: Boxen & Ving Tsun + Konzentration & Ausdauer

- **09:45 - 10:00:** Ankunft und Einlass
 - **10:00 - 10:15:** Begrüßung und Einführung in das Thema des Tages
 - **10:15 - 11:00:** Grundlagen des Boxens und Einführung in Ving Tsun
 - **11:00 - 11:15:** Kurze Pause und Trinken
 - **11:15 - 12:00:** Übungen zur Förderung von Konzentration und Ausdauer
 - **12:00 - 12:45:** Mittagessen und Freizeit
 - **12:45 - 13:30:** Praktische Anwendung von Boxen und Ving Tsun
 - **13:30 - 14:30:** Zusammenfassung und praktische Übungen
 - **14:30 - 14:45:** Tagesabschluss und Vorbereitung für den nächsten Tag
-

Tag 3: Kicks + Gleichgewicht & Schnelligkeit

- **09:45 - 10:00:** Ankunft und Einlass
 - **10:00 - 10:15:** Begrüßung und Einführung in das Thema des Tages
 - **10:15 - 11:00:** Einführung in verschiedene Kick-Techniken
 - **11:00 - 11:15:** Kurze Pause und Trinken
 - **11:15 - 12:00:** Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Schnelligkeit
 - **12:00 - 12:45:** Mittagessen und Freizeit
 - **12:45 - 13:30:** Grundlagen des Bodenkampfs
 - **13:30 - 14:30:** Praktische Anwendung des Bodenkampfs
 - **14:30 - 14:45:** Tagesabschluss und Vorbereitung für den nächsten Tag
-

Tag 4: Belt Advancement Day

- **09:45 - 10:00:** Ankunft und Einlass
- **10:00 - 10:15:** Begrüßung und Einführung in das Thema des Tages
- **10:15 - 11:00:** Jeder für sich und Helfen, wenn man kann
- **11:00 - 11:15:** Kurze Pause und Trinken
- **11:15 - 12:00:** Weiter mit Lernen der Prüfungsanforderungen & Training
- **12:00 - 12:45:** Mittagessen und Freizeit
- **12:45 - 13:30:** Lernen der Prüfungsanforderungen & Training
- **13:30 - 14:30:** Zusammenfassung der Woche
- **14:30 - 14:45:** Tagesabschluss und Entlassen ins Wochenende

Tag 1: Grundlagen der Selbstverteidigung + Disziplin & Respekt

Ankunft und Einlass (09:45 - 10:00)

Die Kinder werden von den Eltern abgesetzt und von den Trainern begrüßt. Dies ist eine gute Gelegenheit, eventuelle Ängste oder Sorgen der Kinder zu besprechen und eine positive Atmosphäre zu schaffen.

Begrüßung und Einführung (10:00 - 10:15)

Die Trainer stellen sich vor und erklären den Ablauf des Tages. Sie betonen die Bedeutung von Disziplin und Respekt im Kampfkunsttraining und im täglichen Leben.

Grundlagen der Selbstverteidigung (10:15 - 11:00)

In dieser Einheit werden die Kinder in die Grundlagen der Selbstverteidigung eingeführt. Dazu gehören:

- **Distanzkontrolle:** Die Kinder lernen, wie sie den Abstand zu einer potenziellen Bedrohung richtig einschätzen können. Dies ist entscheidend, um Angriffe frühzeitig zu erkennen und abzuwehren.
- **Einfache Abwehrtechniken:** Die Kinder erlernen einfache, aber effektive Techniken, um sich gegen physische Angriffe zu verteidigen. Dies gibt ihnen das Selbstvertrauen, in schwierigen Situationen handeln zu können.

Kurze Pause (11:00 - 11:15)

Eine kurze Pause, in der die Kinder Wasser trinken und sich kurz erholen können.

Disziplin & Respekt durch Kampfkunst (11:15 - 12:00)

In dieser Einheit wird der Fokus auf die geistigen Aspekte der Kampfkunst gelegt. Disziplin und Respekt sind nicht nur im Dojo wichtig, sondern auch in der Schule und im Umgang mit Familie und Freunden. Durch gezielte Übungen und Rollenspiele erfahren die Kinder, wie sie diese Tugenden in ihr tägliches Leben integrieren können.

Disziplin & Respekt durch Kampfkunst (11:15 - 12:00)

1. **Stille Meditation:** Die Kinder sitzen in einer bequemen Position und schließen die Augen. Sie werden angeleitet, sich auf ihren Atem zu konzentrieren. Diese Übung fördert die Disziplin, da die Kinder lernen, ihre Gedanken zu kontrollieren und sich auf eine Aufgabe zu fokussieren.
2. **Gegenseitige Verbeugung:** Vor und nach jedem Sparring oder jeder Übung verbeugen sich die Kinder gegenseitig. Dies lehrt sie, Respekt für ihren Partner und ihre Trainer zu zeigen, unabhängig vom Ausgang der Übung.
3. **Warteübung:** Die Kinder müssen in einer bestimmten Position (z.B. Pferdehaltung) verharren, während der Trainer die Zeit misst. Wer die Position nicht halten kann, muss von vorne beginnen. Diese Übung fördert die Disziplin und zeigt den Kindern, dass Geduld und Ausdauer belohnt werden.

Mittagessen und Freizeit (12:00 - 12:45)

Die Kinder haben Zeit, ihr mitgebrachtes Mittagessen zu essen und sich in einer entspannten Atmosphäre auszutauschen.

Rollenspiele zur Anwendung von Disziplin und Respekt (12:45 - 13:30)

Die Kinder nehmen an Rollenspielen teil, die alltägliche Situationen simulieren, in denen Disziplin und Respekt erforderlich sind. Dies hilft ihnen, die im Training erlernten Konzepte in die Praxis umzusetzen.

Rollenspiele zur Anwendung von Disziplin und Respekt (12:45 - 13:30)

1. **Klassenzimmer-Szenario:** Ein Kind spielt den Lehrer, die anderen die Schüler. Die "Schüler" müssen dem "Lehrer" zuhören und dürfen erst sprechen, wenn sie aufgerufen werden. Dieses Rollenspiel lehrt die Kinder, Respekt für Autoritätspersonen zu haben und diszipliniert in einer Gruppensituation zu sein.

2. **Warteschlange an der Kasse:** Die Kinder stellen sich in einer Reihe auf, als würden sie an einer Kasse stehen. Jedes Kind hat die Aufgabe, geduldig zu warten und den anderen den Vortritt zu lassen. Dies fördert die Disziplin und lehrt die Kinder, in sozialen Situationen Respekt zu zeigen.
3. **Konfliktlösung:** Zwei Kinder bekommen eine Situation vorgegeben, in der ein Konflikt entsteht (z.B. Streit um ein Spielzeug). Sie müssen eine Lösung finden, die für beide Seiten akzeptabel ist. Dies lehrt die Kinder, respektvoll miteinander umzugehen und Konflikte auf eine disziplinierte und respektvolle Weise zu lösen.

Zusammenfassung und praktische Übungen (13:30 - 14:30)

In dieser abschließenden Einheit werden die wichtigsten Lektionen des Tages wiederholt und durch praktische Übungen vertieft. Die Kinder haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und das Gelernte zu festigen.

Tagesabschluss (14:30 - 14:45)

Die Trainer fassen den Tag zusammen und geben einen Ausblick auf den nächsten Tag. Sie loben die Kinder für ihre Bemühungen und ermutigen sie, das Gelernte in ihrem Alltag anzuwenden.

Das Curriculum für den ersten Tag ist darauf ausgerichtet, den Kindern sowohl praktische Fähigkeiten in der Selbstverteidigung als auch wichtige geistige Tugenden wie Disziplin und Respekt zu vermitteln. Die Kombination aus physischem Training und geistiger Schulung bietet den Kindern ein ganzheitliches Bild davon, was Kampfkunst wirklich bedeutet.

Tag 2: Boxen & Ving Tsun + Konzentration & Ausdauer

Ankunft und Einlass (09:45 - 10:00)

Die Kinder werden erneut von den Trainern begrüßt, und es wird ein kurzer Rückblick auf den vorherigen Tag gegeben. Dies dient dazu, die Kinder auf den neuen Tag einzustimmen.

Begrüßung und Einführung (10:00 - 10:15)

Die Trainer stellen das Thema des Tages vor und erklären, wie Boxen und Ving Tsun zur Verbesserung der Konzentration und Ausdauer beitragen können.

Grundlagen des Boxens und Einführung in Ving Tsun (10:15 - 11:00)

In dieser Einheit werden die Kinder in die Grundlagen des Boxens und Ving Tsun eingeführt:

- **Boxen:** Die Kinder lernen die Grundstellung und einfache Schlagtechniken. Dies fördert die Hand-Auge-Koordination und lehrt die Kinder, ihre Bewegungen zu kontrollieren.
- **Ving Tsun:** Die Kinder werden in die Grundlagen dieser speziellen Kampfkunst eingeführt, die sich durch schnelle, effiziente Bewegungen auszeichnet. Sie lernen die Bedeutung der Zentrallinie und wie man sie im Kampf nutzt.

Kurze Pause (11:00 - 11:15)

Eine kurze Pause für Erfrischungen und um die Muskeln zu lockern.

Übungen zur Förderung von Konzentration und Ausdauer (11:15 - 12:00)

Hier werden spezielle Übungen durchgeführt, die die Konzentration und Ausdauer der Kinder fördern:

1. **Fokussierte Atmung:** Die Kinder werden angeleitet, tief und bewusst zu atmen, während sie eine bestimmte Übung ausführen. Dies fördert die Konzentration und hilft den Kindern, sich auf die Aufgabe zu fokussieren.
2. **Schattenboxen mit Zeitlimit:** Die Kinder müssen für eine bestimmte Zeit (z.B. 2 Minuten) Schattenboxen betreiben, ohne anzuhalten. Dies fördert die Ausdauer und lehrt die Kinder, ihre Energie effizient zu nutzen.
3. **Balance-Übungen:** Die Kinder müssen auf einem Bein stehen, während sie eine Aufgabe lösen oder einer Geschichte lauschen. Dies fördert die Konzentration und das Gleichgewicht.

Mittagessen und Freizeit (12:00 - 12:45)

Zeit für eine Mahlzeit und soziale Interaktion in einer entspannten Umgebung.

Praktische Anwendung von Boxen und Ving Tsun (12:45 - 13:30)

Die Kinder haben die Gelegenheit, das Gelernte in praktischen Übungen und Sparrings-Situationen anzuwenden. Dies dient dazu, ihr Verständnis für die Techniken zu vertiefen und ihnen ein Gefühl für die Anwendung im realen Leben zu geben.

Zusammenfassung und praktische Übungen (13:30 - 14:30)

Die wichtigsten Lektionen des Tages werden wiederholt, und die Kinder haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und das Gelernte zu festigen.

Tagesabschluss (14:30 - 14:45)

Die Trainer fassen den Tag zusammen, loben die Kinder für ihre Bemühungen und geben einen Ausblick auf den nächsten Tag.

Der zweite Tag des Kung Fu Herbstcamps bietet eine ausgewogene Mischung aus physischem Training und mentaler Schulung. Durch die Kombination von Boxen und Ving Tsun mit Übungen zur Förderung von Konzentration und Ausdauer erhalten die Kinder ein umfassendes Training, das sowohl den Körper als auch den Geist stärkt.

Tag 3: Kicks + Gleichgewicht & Schnelligkeit

Ankunft und Einlass (09:45 - 10:00)

Die Kinder werden wieder von den Trainern begrüßt. Ein kurzer Rückblick auf den vorherigen Tag hilft, die Kinder auf den neuen Tag vorzubereiten.

Begrüßung und Einführung (10:00 - 10:15)

Die Trainer stellen das Thema des Tages vor und erklären, wie Kicks in Kombination mit Gleichgewicht und Schnelligkeit ein effektives Training ergeben.

Einführung in verschiedene Kick-Techniken (10:15 - 11:00)

In dieser Einheit werden die Kinder in verschiedene Arten von Kicks eingeführt:

- **Front Kick:** Ein einfacher, aber effektiver Kick, der sich gut zur Selbstverteidigung eignet. Die Kinder lernen, wie sie ihre Hüfte und Beine richtig einsetzen, um maximale Kraft zu erzeugen.
- **Roundhouse Kick:** Ein komplexerer Kick, der Schnelligkeit und Timing erfordert. Die Kinder lernen, wie sie diesen Kick in verschiedenen Situationen anwenden können.
- **Side Kick:** Dieser Kick erfordert ein gutes Gleichgewicht und die Fähigkeit, das Bein in einer seitlichen Position zu halten. Er ist besonders nützlich für das Halten von Distanz zum Gegner.

Kurze Pause (11:00 - 11:15)

Eine kurze Pause für Erfrischungen und Entspannung.

Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Schnelligkeit (11:15 - 12:00)

Hier werden Übungen durchgeführt, die speziell darauf abzielen, Gleichgewicht und Schnelligkeit zu fördern:

1. **Einbeinige Balance-Übungen:** Die Kinder müssen auf einem Bein stehen und dabei verschiedene Aufgaben erfüllen, wie z.B. einen Ball zu fangen. Dies fördert das Gleichgewicht und die Körperkontrolle.
2. **Schnelligkeitsleiter:** Ein Agility-Training, bei dem die Kinder so schnell wie möglich durch eine Leiter auf dem Boden steigen müssen. Dies fördert die Schnelligkeit und die Koordination.
3. **Reaktionsübungen:** Die Kinder müssen schnell auf visuelle oder akustische Signale reagieren, z.B. das Fangen eines Balles oder das Springen auf ein bestimmtes Kommando. Dies fördert die Reaktionsgeschwindigkeit und die Aufmerksamkeit.

Mittagessen und Freizeit (12:00 - 12:45)

Zeit für eine Mahlzeit und soziale Interaktion.

Grundlagen des Bodenkampfs (12:45 - 13:30)

In dieser Einheit werden die Kinder in die Grundlagen des Bodenkampfs eingeführt:

- **Grundpositionen:** Die Kinder lernen die wichtigsten Positionen im Bodenkampf, wie die Guard-Position und die Mount-Position.
- **Einfache Hebel und Würfe:** Die Kinder erlernen grundlegende Techniken, um den Gegner am Boden zu kontrollieren oder sich aus einer ungünstigen Position zu befreien.
- **Verteidigungstechniken:** Die Kinder lernen, wie sie sich am Boden verteidigen können, etwa durch das Rollen oder das Nutzen von Hebeltechniken.

Praktische Anwendung des Bodenkampfs (13:30 - 14:30)

Die Kinder haben die Gelegenheit, die Grundlagen des Bodenkampfs in praktischen Übungen und Rollenspielen anzuwenden. Dies hilft ihnen, ein besseres Verständnis für die Techniken und Strategien des Bodenkampfs zu entwickeln.

Tagesabschluss (14:30 - 14:45)

Die Trainer fassen den Tag zusammen, loben die Kinder für ihre Bemühungen und geben einen Ausblick auf den nächsten Tag.

Der dritte Tag des Kung Fu Herbstcamps konzentriert sich auf die Verbesserung der physischen Fähigkeiten der Kinder, insbesondere im Bereich der Kicks, des Gleichgewichts und der Schnelligkeit. Durch eine Kombination aus theoretischem Unterricht und praktischen Übungen erhalten die Kinder ein tiefgehendes Verständnis dieser wichtigen Aspekte der Kampfkunst.

Tag 4: Belt Advancement Day

Ankunft und Einlass (09:45 - 10:00)

Die Kinder werden zum letzten Mal in dieser Woche von den Trainern begrüßt. Ein kurzer Rückblick auf die vergangenen Tage hilft, die Kinder auf den spannenden Abschlusstag vorzubereiten.

Begrüßung und Einführung (10:00 - 10:15)

Die Trainer stellen das Thema des Tages vor: Belt Advancement Day. Sie erklären, dass dies eine Gelegenheit ist, die Fortschritte der Woche zu zeigen und die nächste Stufe in ihrer Kampfkunstausbildung zu erreichen.

Jeder für sich und Helfen, wenn man kann: Prüfungsanforderungen lernen (10:15 - 11:00)

Die Kinder erhalten die spezifischen Anforderungen für den nächsten Streifen auf ihrem Gürtel. Sie arbeiten sowohl individuell als auch in Gruppen, um die erforderlichen Techniken und Fähigkeiten zu üben.

Kurze Pause und Trinken (11:00 - 11:15)

Eine kurze Pause für Erfrischungen und Entspannung.

Weiter mit Lernen der Prüfungsanforderungen & Training (11:15 - 12:00)

Die Kinder setzen ihre Vorbereitungen für die Gürtelprüfung fort, unterstützt durch individuelle Anleitung der Trainer.

Mittagessen und Freizeit (12:00 - 12:45)

Zeit für eine Mahlzeit und soziale Interaktion.

Lernen der Prüfungsanforderungen & Training (12:45 - 13:30)

Die letzte Trainingseinheit vor der Zusammenfassung der Woche. Die Kinder haben die Gelegenheit, letzte Fragen zu stellen und ihre Techniken zu verfeinern.

Zusammenfassung der Woche (13:30 - 14:30)

Die Trainer fassen die Woche zusammen, loben die Kinder für ihre Bemühungen und geben Hinweise für weiterführendes Training.

Tagesabschluss und Entlassen ins Wochenende (14:30 - 14:45)

Die Trainer verabschieden die Kinder und wünschen ihnen ein erholsames Wochenende, ermutigt durch die Fortschritte der Woche.

Positive Botschaft zum Belt Advancement Day

Der Belt Advancement Day ist mehr als nur ein Tag; er ist ein Meilenstein auf der Reise jedes Kindes in der Welt der Kampfkunst. Es ist der Tag, an dem all die harte Arbeit, die Disziplin und das Engagement, die während der Woche und darüber hinaus gezeigt wurden, anerkannt und belohnt werden. Jeder Streifen auf dem Gürtel ist ein Zeichen des Fortschritts, ein Beweis für die Fähigkeiten, die erworben wurden, und ein Ansporn, weiter zu wachsen.

In unserer Kampfkunstschule gibt es keine Abkürzungen zum Erfolg. Jeder Streifen, jeder farbige Gürtel muss verdient werden. Das ist eine wertvolle Lektion für unsere Kinder: dass echter Erfolg nur durch echte Anstrengung kommt. Es lehrt sie, dass der Weg zum Meistertum durch kontinuierliche Verbesserung und unermüdliche Anstrengung führt.

Die Möglichkeit, durch Fleiß und Talent schneller im Gürtelrang aufzusteigen, bietet den Kindern nicht nur eine zusätzliche Motivation, sondern auch das Selbstvertrauen, das mit dem Erreichen eines Ziels einhergeht. Es zeigt ihnen, dass sie die Kontrolle über ihren eigenen Fortschritt haben, dass sie durch ihre eigenen Anstrengungen und ihre eigene Entschlossenheit wachsen können.

Die Kinder lernen auch, dass jeder auf seiner eigenen Reise ist. Während einige vielleicht schneller vorankommen, bedeutet das nicht, dass die anderen zurückbleiben. Jeder hat seine eigene Geschwindigkeit, seine eigenen Stärken und Schwächen, und das ist in Ordnung. Was wirklich zählt, ist die Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten und jeden Tag ein kleines Stück besser zu werden.

Der Belt Advancement Day ist also nicht nur ein Tag der Prüfung, sondern auch ein Tag der Feier. Es ist ein Tag, an dem wir alle unsere Erfolge feiern, egal wie groß oder klein sie sein mögen. Es ist ein Tag, der uns daran erinnert, warum wir auf dieser Reise sind: um stärker, mutiger und selbstbewusster zu werden, sowohl im Dojo als auch im Leben.

So schließen wir die Woche ab, erfüllt von Stolz und Vorfreude auf die nächste Etappe unserer Kampfkunstreise.