

## **TANUKI Training- Eine Handreichung**

### **Zielgruppe:**

Kinder von 6 bis 13 Jahre

### **Trainingsort:**

Sporthalle der Bereitschaftspolizei, Dübener Landstraße 4, 04129 Leipzig

Bei schönem Wetter auch auf der Wiese hinter der Halle (wird vom jeweils leitenden Trainer festgelegt)

### **Grundsätze:**

Die Kinder sollen bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres an das Bujinkantraining herangeführt werden und grundlegende Fertigkeiten, welche man in fast allen Kampfkünsten benötigt, erlernen. Am Ende eines jeden Trainings sollen die Kinder zufrieden, verschwitzt und geschafft aus der Halle gehen.

Sie sollen am Ende unverletzt sein. Daher sollte mit dem Spaß auch die Disziplin gefördert werden. Wer unkontrolliert Dinge tut, die er nicht tun soll, wird sich mit hoher Wahrscheinlichkeit verletzen!

Gegenseitiger Respekt ist Grundlage einer jeden funktionierenden Trainingsgruppe. Klare Hierarchien zwischen Schülern, Eltern und Lehrern sind immens wichtig für den reibungslosen Ablauf eines guten Trainings.

Wir geben den Kindern keine Waffen in die Hand.

### **Ziele:**

#### *Allgemein:*

Koordinative Fähigkeiten dem Alter entsprechend entwickeln (Reaktion, Rhythmisieren, Orientierung, Kopplung, Gleichgewicht, Differenzierung, Umstellung)

Sportliche konditionelle Fertigkeiten herausbilden (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Balance)

Spaß an Sport und Bewegung bei den Kindern bis ins Jugendalter erhalten, Spaß am Budo wecken

#### *Speziell:*

Erlernen der Grundfertigkeiten (Fallen, Rollen, Ausweichen, Schlagen, Treten, Blocken, Kamae)

Erlernen und Verstehen der Dojoetikette (Begrüßung, Verabschiedung)

Erlernen erster Techniken (Sanshin no kata, Handbefreiungen, einfache Katas, Kihon happo)

### **Allgemeiner Ablauf**

Im Folgenden soll ein grober Trainingsablauf gezeichnet werden. Auf feste Zeiten wird weitgehend verzichtet, da diese von Training zu Training mit den jeweiligen Themen variieren.

Erlaubt ist, was Spaß macht und der Trainingsort an Materialien hergibt.

#### **1 Vorbereitung ab 16:30 Uhr**

Mindestens ein Trainer ist zu diesem Zeitpunkt in der Halle. Die Kinder werden bereits in einfache Aufgaben einbezogen.

Umziehen

Aufbau der Matten/Stationen etc.

Gespräche mit Eltern

Administratives

## 2 Beginn des Trainings **16:45 Uhr**

Begrüßung erfolgt traditionell („Shikin ...“, siehe hierzu Text „Tanuki Begrüßung Etikette“).  
Es sollte Ruhe einkehren, damit nun bewusst wird, dass das Training beginnt

## 3 Erwärmung 10-15 min

Sollte weitgehend durch Hasche- und Bewegungsspiele erfolgen  
Ideal für o.g. koordinative und konditionelle Fähigkeiten

Fließender Übergang von hier zum Anfang des nächsten Teils

## 4 Technikteil max. 30 min

Hier wird meist mit Fallen und Rollen begonnen  
Kamaes (Körperhaltungen)  
Evtl. kleines Zwischenspiel/Bewegungsaufgaben, etwa ein Parcours, o.ä.  
Techniken entwickeln

## 5 Abschlusspiel 10-15 min

Auch hier sollten die Kinder sich nochmal verausgaben dürfen.  
Hier sollten auch nochmal Übungen/Spiele dabei sein, welche die Kinder gern tun

## 6 Matten wegräumen

## 7 Verabschiedung zum Ende des Trainings **17:45 Uhr**

Es erfolgt immer eine kleine Auswertung/ Kinder nach Möglichkeit direkt ansprechen  
Verabschiedung erfolgt traditionell („Shikin ...“).

## Umgang, Verhalten, Hygiene und Sanktionen

Grundsätzlich steht es jeden Trainer frei, ob er sich duzen oder siezen lassen will. Es soll ein respektvoller Tonfall herrschen.

Trainer mit Schwarzgurt sind mit „Sensei“, Trainer mit Grüngurt mit „Senpai“ anzusprechen.

Spitznamen werden im Training nicht verwendet

Erfahrenere Kinder bekommen jüngere/neue Kinder zugewiesen, welche sie unterstützen sollen (Senpai- Kohai-Beziehung), Es gilt hierbei die Zeit der Trainingszugehörigkeit

Kommt ein Kind zu spät, wartet es, bis es vom Leitenden des Trainings hinzu gerufen wird.

Eltern verlassen die Halle vor Trainingsbeginn (Ausnahme bilden Probetrainings, Eltern haben sich ruhig zu verhalten)

Für Fragen seitens der Eltern stehen die Trainer vor und nach dem Training zur Verfügung

Im Training ist grundsätzlich ein Gi in der Farbe schwarz zu tragen. Hier darf in den ersten Wochen allerdings eine gewisse Nachsicht walten. Wird Gi getragen, hat dieser ordentlich angelegt zu werden.

Aus Gründen der Hygiene und Sicherheit sollen Füße und Hände gesäubert sein und Fuß- bzw. Fingernägel geschnitten. Schmuck und Uhren sind vor dem Training abzulegen. Den Trainern obliegt die Kontrolle darüber und etwaige Sanktionen bei Nichtbeachtung

## Graduierungen

Ein starker Anreiz für Kinder sind Graduierungen. Die üblichen Erwachsenengraduierungen können nicht verwendet werden. Doch werden die Maßstäbe vom neunten (9.), achten (8.) und Teile des siebenten (7.) Kyus breiter verteilt angelegt.

Es werden insgesamt sechs (6) Kindergraduierungen namens „Tanuki-Grad“ vergeben, nummeriert von ersten (1.) aufsteigend zum sechsten (6.).

Führt das Kind sein Training mit dem vollendeten 14 Lebensjahr in der Erwachsenengruppe weiter, könnte man ihm, so es den sechsten (6.) Grad erreichte, dann den neunten (9.), oder, je nach tatsächlichen Fähigkeiten, in Absprache mit Sensei D. Wiese, den achten (8.) Kyu verleihen.

Die Graduierungen sind entsprechend zu kennzeichnen:

1. Tanuki-Grad: weißer Gürtel + 1 Streifen am Gürtel (Jungs grün/Mädchen rot)
2. Tanuki-Grad: weißer Gürtel + 2 Streifen am Gürtel (Jungs grün/Mädchen rot)
3. Tanuki-Grad: weißer Gürtel + 3 Streifen am Gürtel (Jungs grün/Mädchen rot)
4. Tanuki-Grad: weißer Gürtel + 4 Streifen am Gürtel (Jungs grün/Mädchen rot)
5. Tanuki-Grad: weißer Gürtel + 5 Streifen am Gürtel (Jungs grün/Mädchen rot)
6. Tanuki-Grad: weißer Gürtel + 6 Streifen am Gürtel (Jungs grün/Mädchen rot)

Die Prüfungen sind vor Sensei Daniel Wiese abzulegen. Geprüft wird frühestens nach einem halben Jahr der Mitgliedschaft und des aktiven Trainings unter der Bedingung, dass die Trainer keine Einwände erheben. Zwischen einzelnen Prüfungen muss mindestens ein weiteres halbes Jahr regelmäßigen Trainings verstreichen.

### **Kosten ACHTUNG, neue Vereinsbeiträge ab 2017 (im Folgenden bereits angepasst)!**

**Die ersten drei (3) Trainings sind als Schnuppertraining kostenlos.** Danach erfolgt auf Antrag eine Aufnahme in den Polizeisportverein Leipzig.

Die Kosten für das Kindertraining werden gemäß der **Beitragsordnung des Polizeisportvereins Leipzig** erhoben.

Diese setzen sich aus dem Grundbetrag für Kinder i.H.v. **66,-€** jährlich (monatlich **5,50€/** Vorjahr 4,50 €) und einer Abteilungsumlage i.H.v. **42,-€** jährlich (monatlich **3,50€**) zusammen. Dies ergibt eine regelmäßige jährliche Gesamtsumme i.H.v. **108,-€** (monatlich **9,-€**, Vorjahr 8,-€).

Zusätzlich erhebt der Polizeisportverein eine einmalige Aufnahmegebühr i.H.v. **10,-€**.

Tritt ein Kind später in den Verein ein, erfolgt eine anteilige Zahlung (Beispiel: Eintritt zum 01.11.2016, sind 2 Monate zu je 5,50-€+ Aufnahmegebühr i.H.v. 10,-€+ Umlage für 2 Monate je 3,50€. Dies ergibt 28,-€ für 2017)

**Zu zahlen sind die Kosten grundsätzlich jährlich bis zum 31.03. des Kalenderjahres. Sonderregelungen, wie quartalsmäßige oder monatliche Zahlungen sind in Einzelfällen nach Absprache mit den Trainern möglich. Es gibt Rabatte bei Geschwistern, welche beide im Verein sind und Inhabern des „Leipzig-Passes“.**

### **Kündigung**

Eine Kündigung ist gemäß **Beitragsordnung des Polizeisportvereins Leipzig** zum Ende des Folgemonats nach dem Monat, in welchem gekündigt wurde, wirksam. **Eine Kündigung muss zwingend schriftlich durch die Eltern erfolgen.** Eventuell zu viel gezahlte Beträge werden erstattet. Die Aufnahmegebühr wird nicht erstattet.

(Beispiel: Eine schriftliche Kündigung ergeht am 23.05.2016. Sie wird zum 30.06.2016 wirksam. Es werden -bereits erfolgte Zahlung vorausgesetzt- je 9,- € für insgesamt 6 Monate erstattet, alsot 54,-€)

**Für weitere Informationen zu Versicherung, Satzung und Finanzen:**

<http://polizeisportverein-leipzig.de/downloads/>