



Wat maakt onze jeugdwerking zo sterk?

Niet toevallig besteden we extra aandacht aan onze jeugdwerking. Shotokan Karate Kermt is sinds lang bekend omwille van haar uitgebreide, professionele jeugdwerking. Onze jeugdafdeling telt een vijftigtal kinderen tussen 7 en 13 jaar, maar er is vanzelfsprekend nog plaats voor nieuw jeugdig enthousiasme.

Waarom zou een kind karate trainen? Om te leren vechten?

Nee hoor, integendeel. De kinderen leren zich tijdens het beoefenen van karate in de eerste plaats zowel lichamelijk als mentaal ontwikkelen. Tijdens een training werken we aan verschillende aspecten: kracht, lenigheid, snelheid, coördinatie en behendigheid. Alle oefeningen en technieken worden zowel links als rechts aangeleerd en uitgeoefend.

Op mentaal vlak leren de kinderen om door te zetten en steeds opnieuw te proberen. Respect voor zichzelf en voor anderen is een belangrijk gegeven binnen karate.

Waaruit bestaat een training voor de jeugd?

Eigenlijk zijn de elementen uit een jeugdtraining dezelfde als die uit een training voor volwassenen. Een karateles bouwen we op uit verschillende aspecten die we bij onze jeugd op een speelse manier aanbrengen en inoefenen. Meestal beginnen we met kihon. Dit betekent dat we stoot-, slag-, trap- en afweertechnieken individueel inoefenen.

Nadien komt er een gedeelte waarbij we de geleerde technieken gaan toepassen. Dit noemt kumite. De karateka's leren om met controle en beheersing de technieken uit te voeren tegen één of meerdere partners.

Tot slot is er ook kata. Tijdens het uitvoeren van een kata houden we een schijngevecht. Stijl, kracht, precisie, concentratie zijn elementen die hierbij belangrijk zijn.

Wie geeft de jeugdtrainingen?

De trainingen worden gegeven door gediplomeerde trainers. Al onze trainers moedigen we aan om een trainersopleiding te volgen bij de Vlaamse Trainersschool van Sport Vlaanderen.

De meesten volgden de opleiding al en hebben dus een trainersdiploma. Zij zijn allemaal lid van onze club en trainen zelf uiteraard wekelijks karate.

Alle trainers zijn ouder dan 18 jaar en zijn drager van een zwarte band.

Soms worden de trainers bijgestaan door hulptrainers. Dit zijn eveneens leden van onze club die onder toezicht van de trainers bepaalde deelaspecten van een training voor hun rekening nemen.

Gaat het enkel om trainen en nog eens trainen?

Naast de wekelijkse trainingen zijn er nog andere, leuke activiteiten.

De kinderen kunnen twee keer per seizoen kennis maken met het wedstrijdgevechten. Daarnaast organiseren we ieder jaar een leuke, gezellige jeugdstage (weekend). Ook is er onze jaarlijkse demonstratie, een daguitstap en nog zoveel meer.

Interesse?

Zin om het eens zelf mee te maken? Kom dan zeker eens langs tijdens onze initiatietrainingen.

Ben je effectief 7 jaar, dan kan je beginnen trainen bij ons.

Dat kan tijdens de maand september of februari van het lopende seizoen.