

## **„Karate für Kids: Ferienspaß in Eppingen mit Simone Vollweiler“**

Simone Vollweiler (4. Dan) leitete beim Ferienspektakel in Eppingen Karate-Training für Kinder, um Selbstverteidigung und Techniken zu vermitteln.

Im Herzen von Eppingen fand kürzlich das alljährliche Ferienspektakel statt, und eine bekannte Figur stach dabei besonders hervor: Simone Vollweiler. Sie ist nicht nur Trainerin beim Karateverein Eppingen, sondern auch eine zertifizierte Gewaltschutztrainerin mit dem höchsten Karate-Grad von 4. Dan. Ihr Engagement und ihre Leidenschaft für den Kampfsport waren während der gesamten Veranstaltung deutlich spürbar.

Simone leitete eine Gruppe von engagierten Kindern im Alter von sieben bis elf Jahren und führte sie spielerisch in die Welt des Karate und der Selbstverteidigung ein. Dieses Training war für viele der jungen Teilnehmer eine völlig neue Erfahrung. Die Kinder hatten erkennbar viel Spaß, während sie die grundlegenden Techniken des Karate erlernten, die nicht nur körperliche Fähigkeiten schulen, sondern auch das Selbstbewusstsein stärken.

### **Begeisterung und Teamgeist**

In der Hardwaldhalle, dem Ort des Geschehens, wurde fleißig geübt. Die Kinder testeten ihre Fähigkeiten beim Training von Fauststößen, die sie an Pratzen ausübten – einem speziellen Trainingsgerät, das es ermöglicht, Schläge zu üben, ohne sich dabei zu verletzen. Diese Technik war ein zentraler Bestandteil des Trainings und ermöglichte den Kindern, ihre Kraft und

Präzision zu verbessern.

Doch das Training beschränkte sich nicht nur auf technische Übungen. Auch die Angriffsannahme, eine wichtige Methode in der Selbstverteidigung, wurde gelehrt, sowie das Üben einer Kata - einer choreografierten Serie von Bewegungen, die sowohl Technik als auch Kontrolle erfordert. Diese Aspekte helfen den jungen Karatekas, ein besseres Verständnis für die Philosophie des Karate zu entwickeln und deren Anwendung zu verinnerlichen.

- Praktisches Training an Pratzen
- Wettkämpfe in Bewegungsspielen
- Lehren von Selbstverteidigungstechniken

Die Atmosphäre während des gesamten Trainings war geprägt von Begeisterung und Teamgeist. Bei verschiedenen Kampf- und Bewegungsspielen hatten die Kinder Gelegenheit, sich auszulassen und miteinander zu messen. Diese Aktivitäten förderten nicht nur ihre körperliche Fitness, sondern stärkten auch den Gemeinschaftssinn unter den Teilnehmern, was für die Kinder ein zusätzliches, erfreuliches Element des Trainings darstellte.

Für die jungen Schüler war dieses besondere Training eine aufregende und lehrreiche Erfahrung, besonders kurz vor dem Beginn des neuen Schuljahres. Es bot nicht nur eine hervorragende Gelegenheit, neue Freunde zu finden, sondern auch wertvolle Fähigkeiten zu erlernen, die sie in ihrem Alltag unterstützen können.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**