

CARLO BEGLEITET DICH

Die Bambini-Broschüre | 6-9 Jahre

WILLKOMMEN IM KAC CALAU



Dieses Heft gehört:

DEIN BEGLEITHEFT

Für Kinder und ihre Familien



CARLO: Hallo! Ich bin Carlo. Ich gehe mit dir durch dieses Heft und durch deine ersten Trainingswochen.

Liebe Bambinis, liebe Eltern,

dieses Heft erklärt, wofür das Kampfsport & Athletikcenter Calau steht, wie ein sicheres Training funktioniert und welche Bewegungen die Bambinis kennenlernen. Carlo macht Regeln verständlich, erzählt von kleinen Erfolgen und zeigt, dass auch Wackeln, Verlieren oder Wütendsein zum Lernen gehören.

Die Technikseiten sind Erinnerungsseiten. Sie ersetzen keine Anleitung durch das Trainerteam. Schläge, Tritte, Blöcke und Partnerübungen werden nur im Studio, altersgerecht und kontrolliert geübt.

MEINE STARTKARTE

Name: _____

Mein erster Trainingstag: _____

DAS STECKT IM HEFT

Carlo zeigt dir den Weg

04

Unser KAC Calau

Studio, Training und Gemeinschaft

06

Warum Kickboxen?

Bewegung, Mut, Kontrolle und Teamgeist

07

Das ist Carlo

Maskottchen, Vorbild und Begleiter

09

Regeln & Sicherheit

Hausordnung, Stopp-Signal, Ausrüstung

13

Dein Körper lernt

Entwicklung, Balance und Koordination

19

Gesund durch den Tag

Essen, Trinken und Medienbalance

22

Technik mit Carlo

Boxen, Kicken, Schritte und Deckung

36

Stark im Kopf

Sieg, Niederlage, Wut und Fairness

40

Spiel & Kreativität

Rätsel, Zuordnen und Ausmalen

CARLOS TIPP: Lies der Reihe nach – oder schlage genau das Thema auf, das du heute brauchst.

UNSER KAC CALAU

Kampfsport, Athletik und Werte



Im Kampfsport & Athletikcenter Calau trainieren Kinder und Erwachsene Boxen, Kickboxen, K-1 und Athletik. Bei den Bambinis geht es nicht um wildes Kämpfen. Es geht darum, den eigenen Körper kennenzulernen, Bewegungen sicher zu steuern und als Team zu wachsen.

WAS WIR GEMEINSAM LERNEN

Stark im Körper – fair im Miteinander

Die Bambini-Gruppe ist der kindgerechte Einstieg ab sechs Jahren. Wir verbinden spielerische Bewegung mit ersten Box- und Kickboxtechniken. Dabei zählen nicht nur Treffer oder Tempo, sondern vor allem Mut, Willenskraft, geistige Beweglichkeit, Selbstbeherrschung, Selbstvertrauen, Disziplin und Respekt.



BEWEGEN

Laufen, springen, rollen, balancieren und kräftigen.



LERNEN

Zuschauen, ausprobieren, wiederholen und Fragen stellen.



STEUERN

Kraft, Abstand, Tempo und Gefühle kontrollieren.



ZUSAMMEN

Partner schützen, helfen, gratulieren und aufräumen.

Carlo sagt: Im KAC vergleichen wir dich nicht mit anderen. Wir schauen, was du heute schon kannst und welchen kleinen Schritt du als Nächstes schaffst.

WARUM KICKBOXEN GUTTUT

Vielseitige Bewegung mit klaren Regeln



CARLO: Bewegung ist wichtig. Kickboxen kann besonders vielseitig sein: Wir bewegen den ganzen Körper und lernen gleichzeitig, uns zu steuern.

1

GANZER KÖRPER

Schritte, Deckung, Pratzen und Spiele bringen Beine, Rumpf, Arme und Kreislauf in Bewegung.

2

KOORDINATION

Augen, Ohren, Gleichgewicht und Muskeln lernen, im richtigen Moment zusammenzuarbeiten.

3

SELBSTSTEUERUNG

Kinder üben, Kraft, Tempo, Abstand und Gefühle bewusst zu dosieren.

4

MUT & VERTRAUEN

Kleine Fortschritte zeigen: Üben lohnt sich – ich kann etwas lernen, das erst schwer war.

5

TEAMGEIST

Zuhören, Stopp achten, Partner schützen und fair gratulieren gehören immer dazu.

ICH BIN CARLO

Der KAC-Wolf an deiner Seite



Ich trage die Farben Schwarz, Rot und Weiß und bin das Maskottchen unseres Studios. Wie ein Wolf im Rudel passe ich auf mein Team auf. Ich zeige Bewegungen, erinnere an Regeln und mache Mut, wenn etwas noch nicht klappt.

WARUM CARLO DABEI IST

Ein Vorbild, das mitlernen darf

Carlo ist das freundliche Abbild des KAC Calau: aufmerksam, mutig, sportlich und fair. Er kann Techniken langsam vormachen – und er darf dabei auch einmal wackeln oder etwas vergessen. So zeigt er: Lernen braucht Zeit.



1

ZEIGEN

Carlo zerlegt Bewegungen in kleine, sichere Schritte.

2

ERKLÄREN

Er benutzt Wörter, die Kinder leicht verstehen.

3

ERINNERN

Er ruft Stopp-Signal, Deckung und Abstand ins Gedächtnis.

4

ERMUTIGEN

Er feiert Anstrengung, Fairness und Fortschritt.

5

ERZÄHLEN

Seine Geschichten helfen bei Wut, Sieg und Niederlage.

MEIN ERSTER TRAININGSTAG

Warum Regeln wie ein Geländer sind

1

VOR DER TÜR

Ich war zu früh da und wollte sofort an den Sandsack. Trainerin Lea sagte: 'Erst begrüßen, umziehen und warten.' Da verstand ich: Regeln beginnen schon vor der ersten Technik.

2

AUF DER MATTE

Ich legte meine Uhr ab, band die Schnürsenkel und stellte meine Flasche an den Rand. So konnte niemand hängen bleiben oder ausrutschen.

3

BEIM ÜBEN

Als mein Partner 'Stopp' sagte, nahm ich sofort die Pfoten zurück. Wir sahen uns an und begannen erst weiter, als beide bereit waren.

4

AM ENDE

Gemeinsam räumten wir Pratzen und Hütchen weg. Der Raum war bereit für die nächste Gruppe – und ich fühlte mich schon wie ein Teammitglied.

UNSERE 10 TEAMREGELN

Damit sich alle sicher und willkommen fühlen

- 1 Ich komme pünktlich und begrüße das Trainerteam.
- 2 Ich trage saubere Sportkleidung und gepflegte, kurze Nägel.
- 3 Schmuck, Uhren und Kaugummi bleiben außerhalb der Trainingsfläche.
- 4 Ich betrete die Fläche und benutze Geräte erst nach Freigabe.
- 5 Ich höre bei Erklärungen zu und frage, wenn ich etwas nicht verstehe.
- 6 Ich spreche freundlich und lache niemanden aus.
- 7 Ich übe kontrolliert und passe Kraft und Tempo an meinen Partner an.
- 8 Bei 'Stopp', Schmerz, Angst oder Unwohlsein unterbreche ich sofort.
- 9 Ich sage dem Trainerteam Bescheid, wenn etwas passiert ist.
- 10 Ich räume Material mit auf und hinterlasse den Raum ordentlich.

MERKE: Fairness ist eine Technik, die wir in jeder Trainingsstunde üben.

STOPP HEISST STOPP

Ein Wort schützt das ganze Team



STOPP!

Wenn jemand Stopp sagt, ein Schmerz auftritt, eine Übung unsicher wird oder das Trainerteam ein Signal gibt, geschieht immer dasselbe:

1

BEWEGUNG BEENDEN

Hände und Füße sofort zurücknehmen.

2

ABSTAND

Einen sicheren Schritt zurückgehen.

3

ANSCHAUEN

Partner und Trainerteam ansehen.

4

ERST DANN WEITER

Nur weiterüben, wenn alle bereit sind.

CARLOS TEAMVERSPRECHEN

Das unterschreiben wir gemeinsam

- ☐ Ich höre zu und beginne erst nach Freigabe.
- ☐ Ich übe kontrolliert und schütze meinen Partner.
- ☐ Ich stoppe sofort bei einem Stopp-Signal.
- ☐ Ich sage Bescheid, wenn ich Schmerzen, Angst oder starke Wut habe.
- ☐ Ich bleibe freundlich – auch wenn ich verliere oder etwas nicht klappt.

DAS KOMMT IN MEINE TASCHE

- | | |
|--|---|
| ☐ Sportkleidung | ☐ Getränk |
| ☐ Handtuch | ☐ Schutzausrüstung nach Ansage |

Unterschrift Kind

Unterschrift Erwachsene



CARLO: Mit deiner Unterschrift versprichst du nicht, alles zu können. Du versprichst, sicher und fair zu lernen.

DEIN KÖRPER LERNT

Warum 6 bis 9 spannende Bewegungsjahre sind



Zwischen sechs und neun werden viele Bewegungen sicherer: Kinder können besser balancieren, Richtungen wechseln, Rhythmen erkennen und Kraft dosieren. Das geschieht nicht bei allen gleichzeitig. Der Körper lernt durch vielfältige Bewegung, Wiederholung, Pausen und Freude.

SO ENTSTEHT EINE BEWEGUNG

Gehirn, Sinne und Muskeln arbeiten zusammen

Wenn du eine neue Technik siehst, baut dein Gehirn zunächst einen Plan. Augen, Ohren und dein Körpergefühl liefern Informationen. Muskeln setzen den Plan um. Danach prüft dein Gehirn: Was hat schon funktioniert? Was ändere ich beim nächsten Versuch?



SEHEN & HÖREN

Du beobachtest Carlo oder das Trainerteam und hörst das Schlüsselwort.



AUSPROBIEREN

Du bewegst dich langsam und findest deine eigene Lösung.



RÜCKMELDUNG

Du spürst deinen Stand und bekommst einen kleinen Hinweis.



WIEDERHOLEN

Mit Pausen wird aus einer Idee ein sichereres Bewegungsmuster.

Wichtig: Wackeln und Fehler sind Informationen. Sie zeigen deinem Gehirn, was es beim nächsten Versuch verändern kann.

DIE WACKELNDE BRÜCKE

Eine Geschichte über Gleichgewicht

Im Training lag ein schmales Band auf dem Boden. Für Carlo war es eine Brücke über einen wilden Fluss. Er wollte schnell hinüber – doch schon beim zweiten Schritt setzte er die Pfote daneben.

Beim zweiten Versuch schaute er auf einen Punkt am Ende der Brücke, breitete die Arme aus und ging langsamer. Sein Fußgelenk wackelte, sein Bauch arbeitete und sein Schwanz half beim Ausgleichen. Diesmal kam er an.



Was im Körper passiert: Augen, Gleichgewichtsorgan im Innenohr und Rezeptoren in Muskeln und Gelenken melden, ob du kippst. Dein Gehirn passt die Muskelspannung laufend an.

CARLOS BALANCE-IDEEN

- 10 Sekunden Flamingo-Stand – dann Bein wechseln.
- Ferse vor Spitze über eine Bodenlinie.
- Langsam drehen, stoppen und wieder die Mitte finden.

DAS KNOTEN-SEIL

Eine Geschichte über Koordination



CARLO: Meine Arme wollten drehen, meine Beine springen – aber zuerst machten alle etwas anderes!

Carlo nahm ein Springseil. Beim ersten Versuch blieb es an seinen Füßen hängen. Er trennte die Aufgabe: erst kleine Sprünge, dann Kreise mit den Händen, zuletzt beides zusammen. Nach mehreren Versuchen gelang ein Sprung – dann zwei.

Koordination bedeutet, dass Körperteile, Sinne und Timing passend zusammenspielen. Sie wächst durch viele unterschiedliche Aufgaben – nicht nur durch eine einzige Technik.

1

KREUZ-KLATSCH

Rechte Hand ans linke Knie, dann wechseln.

2

HÜTCHEN-WEG

Vorwärts, seitwärts und rückwärts um Markierungen.

3

BALL & ZAHL

Ball fangen und dabei eine gerufene Zahl nennen.

DREI SCHLAUE HELFER

Reaktion, Orientierung und Rhythmus

1

REAKTION

Ein Signal wahrnehmen, entscheiden und passend handeln. Schnell ist gut – sicher und richtig ist besser.

2

ORIENTIERUNG

Wissen, wo du, dein Partner, die Prätze und der freie Raum sind. So hältst du Abstand.

3

RHYTHMUS

Bewegungen in einer Reihenfolge und in einem Tempo verbinden – zum Beispiel: eins, zwei, Deckung.

CARLOS SPIEL: Grün = bewegen, Rot = einfrieren. Bei einer Zahl findest du schnell ein freies Hütchen – ohne jemanden anzurempeln.

STARK WERDEN BRAUCHT PAUSEN

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Erholung

Kinderkörper brauchen abwechslungsreiche Bewegung. Im Bambini-Training entstehen Kraft und Ausdauer vor allem spielerisch: klettern, stützen, springen, laufen, ziehen und tragen. Beweglichkeit wird durch große, kontrollierte Bewegungen erhalten – nicht durch schmerzhaftes Drücken.



KRAFT

Den eigenen Körper halten, abbremsen und sicher bewegen.



AUSDAUER

Länger aktiv sein und sich nach Belastung wieder beruhigen.



BEWEGLICHKEIT

Gelenke in einem angenehmen Bereich bewegen.



ERHOLUNG

Schlaf, Trinken, Essen und Pausen geben dem Körper Lernzeit.

MEIN BUNTER ENERGIE-TELLER

Essen, das beim Wachsen und Spielen hilft



CARLO: Vor dem Training wollte ich nur einen riesigen Keks. Dann lernte ich: Mein Körper mag Abwechslung – nicht Verbote und keine Zauberlebensmittel.

1

BUNT & KNACKIG

Gemüse und Obst in verschiedenen Farben liefern viele Nährstoffe. Was magst du heute probieren?

2

ENERGIE FÜR BEWEGUNG

Brot, Haferflocken, Reis, Nudeln oder Kartoffeln machen satt. Vollkorn passt oft besonders gut.

3

BAUSTEINE FÜR DEN KÖRPER

Zum Beispiel Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Ei, Fisch oder Fleisch – abwechslungsreich passend zu eurer Familie.

4

ALLTAG & MANCHMAL

Wasser und vielfältiges Essen gehören in den Alltag. Süßes darf manchmal dabei sein, ohne Belohnung oder Strafe zu werden.

Carlos Familien-Tipp: Kinder dürfen Hunger und Sättigung kennenlernen. Bei Allergien oder besonderen medizinischen Bedürfnissen beraten Kinderarztpraxis oder Ernährungsfachkraft.

TRINKEN WIE EIN TRAININGSPROFI

Wasserflasche einpacken – Pausen nutzen

Beim Spielen und Trainieren verliert der Körper Flüssigkeit. Deshalb wartet Carlo nicht erst auf riesigen Durst: Er bringt seine Flasche mit und trinkt über den Tag verteilt.



1

VORHER

Mit einer gefüllten Wasserflasche kommen und schon im Alltag regelmäßig trinken.

2

IN DER PAUSE

Ein paar ruhige Schlucke Wasser oder ungesüßten Tee trinken – bei Wärme und viel Bewegung öfter.

3

DANACH

Wieder trinken. Bei Hunger passt eine normale Mahlzeit oder ein einfacher Snack.

EINFACHE SNACK-IDEEN

Banane oder Apfel · Brot mit Belag · Naturjoghurt · Gemüsestücke – passend zu Hunger, Verträglichkeit und Familienalltag.
Energy-Drinks gehören nicht in Kinderhände.

ICH SCHALTE AUCH MAL AB

Handy und Konsole bewusst nutzen



CARLO: Nur noch ein Level! Doch plötzlich waren meine Schultern steif, die Augen müde und die Zeit fürs Draußenspielen fast vorbei.

1

KÖRPERSIGNALE

Carlo bemerkte: Er wurde unruhig, das Ausschalten fiel schwer und sein Kopf blieb beim Spiel.

2

DER UMSCHALT-MOMENT

Er beendete das Level, legte das Gerät an seinen Familienplatz und bewegte sich erst einmal.

3

GEMEINSAM PLANEN

Mit seiner Familie vereinbarte er Start, Ende und passende Inhalte. Ein Timer half, rechtzeitig aufzuhören.

CARLOS FAMILIEN-MEDIENPLAN

- Start und Ende vorher absprechen
 - Timer sichtbar stellen
 - Geräte nicht beim Essen, Training oder Einschlafen
 - Inhalte möglichst gemeinsam auswählen
- So bleibt der Bildschirm ein Teil des Tages – und bestimmt nicht den Tag.

Eltern-Orientierung 6–9 Jahre: Freizeit-Bildschirmzeit an einzelnen Tagen höchstens 30–45 Minuten.

Quelle: AWMF S2k-Leitlinie; DGKJ. Familienregeln sollen begleiten, nicht beschämen.

TECHNIK MIT CARLO

Sicher stehen, schlagen, kicken und schützen



Technik bedeutet: eine Bewegung kontrolliert, passend und wiederholbar ausführen. Für Bambinis zählt zuerst die Grundform. Kraft und Tempo kommen nur so weit dazu, wie das Trainerteam es erlaubt. Ziel ist immer eine Pratze oder ein Polster – niemals ein Mensch außerhalb der Übung.

GRUNDSTELLUNG & DECKUNG

Von hier beginnt und endet jede Technik



CARLO ERZÄHLT

Ich stelle meine Füße wie auf zwei Schienen. Meine Knie bleiben weich, die Fäuste schützen die Wangen und mein Blick bleibt nach vorn.

SO LERNEN WIR SIE

- 1 Eine Seite steht leicht vorn.
- 2 Gewicht auf beide Beine verteilen.
- 3 Fäuste locker an die Wangen.
- 4 Kinn leicht senken, Schultern locker.

CARLO MACHT ES VOR

DARAUF SCHAUT DAS TRAINERTEAM

Stabiler Stand, freie Atmung, geschlossene aber nicht verkrampfte Fäuste.

MINI-MISSION: Halte 3-mal zehn Sekunden die Deckung und schüttle dazwischen die Schultern aus.

MERKSATZ: Stabil stehen – locker bleiben – gut schauen.



Nur im Studio, mit Abstand und nach Freigabe des Trainerteams üben.

SCHRITTE & ABSTAND

Bewegen, ohne die Füße zu kreuzen



CARLO MACHT ES VOR

CARLO ERZÄHLT

Ich bewege zuerst den Fuß, der der Richtung näher ist. Der zweite Fuß folgt. So bleibt zwischen meinen Füßen Platz und ich lande wieder sicher.

SO LERNEN WIR SIE

- 1 Vorwärts: vorderer Fuß beginnt.
- 2 Rückwärts: hinterer Fuß beginnt.
- 3 Seitwärts: der nähere Fuß beginnt.
- 4 Nie blind rückwärts laufen.

DARAUF SCHAUT DAS TRAINERTEAM

Die Grundstellung bleibt erhalten; der Abstand passt zur Übung und zum Partner.

MINI-MISSION: Vier kleine Schritte in jede Richtung. Nach jedem Schritt kurz einfrieren.

MERKSATZ: Erster Fuß – zweiter Fuß – wieder Grundstellung.



Nur im Studio, mit Abstand und nach Freigabe des Trainerteams üben.

JAB

Die vordere Gerade



CARLO MACHT ES VOR

CARLO ERZÄHLT

Der Jab ist meine schnelle vordere Pfote. Sie reist gerade zur Pratze und auf demselben Weg sofort wieder zur Wange.

SO LERNEN WIR SIE

- 1 Vordere Faust startet aus der Deckung.
- 2 Gerade zur Pratze führen; Handgelenk bleibt gerade.
- 3 Hintere Hand schützt die Wange.
- 4 Faust sofort zurückziehen.

DARAUF SCHAUT DAS TRAINERTEAM

Kurzer gerader Weg, sichere zweite Hand und kein Durchdrücken des Ellenbogens.

MINI-MISSION: Fünf langsame Jabs. Nach jedem Jab: Wange berühren und Stand prüfen.

MERKSATZ: Gerade raus – gerade zurück.



Nur im Studio, mit Abstand und nach Freigabe des Trainerteams üben.

PUNCH / CROSS

Die hintere Gerade



CARLO MACHT ES VOR

CARLO ERZÄHLT

Beim Punch hilft mein Körper mit. Hintere Ferse und Hüfte drehen ein kleines Stück, während die Faust gerade bleibt.

SO LERNEN WIR SIE

- 1 Hintere Faust startet an der Wange.
- 2 Hintere Ferse und Hüfte drehen mit.
- 3 Vordere Hand bleibt in der Deckung.
- 4 Zurückdrehen und wieder stabil stehen.

DARAUF SCHAUT DAS TRAINERTEAM

Die Hüftdrehung bleibt klein und kontrolliert; Knie, Hüfte und Schulter arbeiten zusammen.

MINI-MISSION: Fünf Punches ohne Tempo. Spüre, wie Fuß, Hüfte und Faust ein Team werden.

MERKSATZ: Körper dreht – Faust bleibt gerade.



Nur im Studio, mit Abstand und nach Freigabe des Trainerteams üben.

HAKEN / HOOK

Die kurze runde Boxtechnik



CARLO MACHT ES VOR

CARLO ERZÄHLT

Mein Haken ist kein großer Schwinger. Der Weg ist kurz. Schulter, Hüfte und Fuß drehen gemeinsam zur seitlich gehaltenen Pratze.

SO LERNEN WIR SIE

- 1 Arm kompakt anwinkeln.
- 2 Faust bleibt ungefähr auf Wangenhöhe.
- 3 Andere Hand schützt.
- 4 Nach dem Kontakt sofort zurück zur Deckung.

DARAUF SCHAUT DAS TRAINERTEAM

Kurzer Bewegungsweg, stabiles Handgelenk und keine weite Ausholbewegung.

MINI-MISSION: Drei kleine Haken pro Seite an einer seitlichen Pratze – ganz langsam.

MERKSATZ: Kurz drehen – zweite Hand schützt.



Nur im Studio, mit Abstand und nach Freigabe des Trainerteams üben.

AUFWÄRTSHAKEN

Uppercut – kurz von unten nach oben



CARLO MACHT ES VOR

CARLO ERZÄHLT

Beim Uppercut senke ich die Faust nur ein kleines Stück. Knie und Hüfte helfen, die Faust eng am Körper zur tiefen Pratze zu führen.

SO LERNEN WIR SIE

- 1 Knie leicht beugen; Rücken bleibt aufrecht.
- 2 Faust eng am Körper nach oben führen.
- 3 Auf Kinnhöhe stoppen.
- 4 Andere Hand schützt; sicher zurück.

DARAUF SCHAUT DAS TRAINERTEAM

Kleine Bewegung, neutraler Rücken und kein wildes Ausholen nach unten oder oben.

MINI-MISSION: Fünf kleine Uppercuts an einer tief gehaltenen Pratze – ohne Kraft.

MERKSATZ: Klein starten – kurz nach oben – zurück.



Nur im Studio, mit Abstand und nach Freigabe des Trainerteams üben.

DIE 1-2

Jab und Punch als Kombination



CARLO MACHT ES VOR

CARLO ERZÄHLT

Jetzt verbinden wir zwei bekannte Techniken. Auf 'eins' kommt der Jab, auf 'zwei' der Punch. Danach sind beide Pfoten wieder zu Hause.

SO LERNEN WIR SIE

- 1 In der Grundstellung beginnen.
- 2 Eins: Jab und sofort zurück.
- 3 Zwei: Punch mit kleiner Körperdrehung.
- 4 Deckung schließen und Stand prüfen.

DARAUF SCHAUT DAS TRAINERTEAM

Klarer Rhythmus, keine Pause mit ausgestreckter Faust, stabile Rückkehr.

MINI-MISSION: Sprich langsam: 'Eins – zwei – Deckung.' Wiederhole dreimal sauber.

MERKSATZ: Eins – zwei – beide Hände zurück.



Nur im Studio, mit Abstand und nach Freigabe des Trainerteams üben.

FRONTKICK / PUSHKICK

Der gerade Tritt nach vorn



CARLO MACHT ES VOR

CARLO ERZÄHLT

Beim Frontkick kommt zuerst mein Knie hoch. Erst danach schiebt der Fuß kontrolliert zur weichen Pratzte. Das Bein kehrt auf demselben Weg zurück.

SO LERNEN WIR SIE

- 1 Knie vor dem Körper anheben.
- 2 Sohle oder Fußballen sanft nach vorn führen.
- 3 Hände bleiben oben; Standbein weich.
- 4 Knie zurückziehen und dann absetzen.

DARAUF SCHAUT DAS TRAINERTEAM

Deutliche Kniekammer, stabile Deckung und vollständiges Zurückziehen vor dem Absetzen.

MINI-MISSION: Fünfmal ohne Kraft: Knie hoch – Fuß vor – Knie zurück – abstellen.

MERKSATZ: Erst Knie – dann Fuß – dann zurück.



Nur im Studio, mit Abstand und nach Freigabe des Trainerteams üben.

RUNDKICK

Roundhouse – der runde Tritt



CARLO MACHT ES VOR

CARLO ERZÄHLT

Der Rundkick braucht eine Drehung. Mein Standfuß gibt der Hüfte Platz, das Knie zeigt zur Pratze und meine Hände bleiben wach.

SO LERNEN WIR SIE

- 1 Knie seitlich anheben und Ziel ansehen.
- 2 Standfuß und Hüfte kontrolliert drehen.
- 3 Pratze mit Spann oder Schienbein nur nach Ansage berühren.
- 4 Bein zurücknehmen und stabil landen.

DARAUF SCHAUT DAS TRAINERTEAM

Freie Standfußdrehung, sichere Hände und kontrollierte Rückkehr – nicht möglichst viel Kraft.

MINI-MISSION: Drei langsame Rundkicks pro Seite an einer weich gehaltenen Pratze.

MERKSATZ: Standfuß dreht – Hände schützen.



Nur im Studio, mit Abstand und nach Freigabe des Trainerteams üben.

SEITKICK / SIDEKICK

Die Ferse schiebt zur Seite



CARLO MACHT ES VOR

CARLO ERZÄHLT

Beim Seitkick drehe ich meine Körperseite zum Ziel. Das Knie wird eingezogen, dann schiebt die Ferse zur Pratze und kommt wieder zurück.

SO LERNEN WIR SIE

- 1 Knie vor dem Körper anheben.
- 2 Standfuß drehen und Körperseite zum Ziel bringen.
- 3 Ferse kontrolliert zur Pratze schieben.
- 4 Bein wieder anwinkeln und ruhig absetzen.

DARAUF SCHAUT DAS TRAINERTEAM

Saubere Kniekammer, Ferse als Trefffläche und kein Wegkippen des Oberkörpers.

MINI-MISSION: Halte die Kniekammer drei Sekunden. Danach drei Seitkicks pro Seite.

MERKSATZ: Knie einziehen – Ferse schieben – zurück.



Nur im Studio, mit Abstand und nach Freigabe des Trainerteams üben.

GERADES KNIE

K-1-Grundtechnik am Bauchpolster



CARLO MACHT ES VOR

CARLO ERZÄHLT

Das Knie üben Bambinis nur kontrolliert an einem weichen Bauchpolster, das eine erwachsene Trainingsperson hält. Es ist keine Technik für freies Spielen.

SO LERNEN WIR SIE

- 1 Deckung oben und Blick zum Polster.
- 2 Standbein stabil und leicht gebeugt.
- 3 Knie gerade zur Mitte des Polsters anheben.
- 4 Bein sofort zurück; Abstand herstellen.

DARAUF SCHAUT DAS TRAINERTEAM

Gerade Linie, ruhiger Oberkörper und sehr geringe Kraft. Das Trainerteam hält das Ziel.

MINI-MISSION: Fünf Kniebewegungen ohne Kraft – nur auf Ansage und mit Polster.

MERKSATZ: Stabil stehen – Knie gerade – zurück.



Nur im Studio, mit Abstand und nach Freigabe des Trainerteams üben.

WEITERE KICKTECHNIKEN

Kennenlernen ja – allein ausprobieren nein

Im Kickboxen gibt es weitere Tritte. Bambinis sollen die Namen wiedererkennen. Ob und wie sie geübt werden, entscheidet das Trainerteam nach Alter, Können und Trainingsziel.



LOWKICK

Ein runder Tritt auf eine tiefe Pratze. Das Ziel, die Trefffläche und der Schutz werden genau vorgegeben.



HIGHKICK

Ein hoher Rundkick. Er verlangt viel Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kontrolle und gehört nicht ins freie Üben.



AXEKICK

Das Bein steigt kontrolliert an und senkt sich wie eine Axt. Bei Kindern wird die Bewegung nur passend vorbereitet.

Sicherheitsregel: Keine Kicks gegen Köpfe, Beine, Möbel, Türen oder andere Personen ausprobieren. Technik gehört auf Pratzen und unter Aufsicht.

DREHEN, BLOCKEN, AUSWEICHEN

Weiterführende Bewegungen sicher einordnen

1

BACKKICK

Ein gerader Rückwärtstritt. Blick, Drehung und Abstand müssen zuerst sicher vorbereitet sein.

2

SPINNING KICK

Ein Tritt mit ganzer Körperdrehung. Er kommt erst später und nur mit viel Platz und Anleitung.

3

PARADE

Eine langsame Gerade wird mit einer kleinen Handbewegung aus der Linie geführt.

4

KICKBLOCK

Das Bein wird angehoben, um eine vorgegebene Kickbewegung kontrolliert abzufangen.

5

AUSWEICHEN

Ein kleiner Schritt oder eine Oberkörperbewegung schafft Abstand – ohne blind wegzulaufen.

CARLOS REGEL: Verteidigung bedeutet schützen, Abstand halten und ruhig bleiben – nicht zurückschlagen.

STARK IM KOPF

Sieg, Niederlage, Wut und Fairness



Kampfsport trainiert nicht nur Muskeln. Auch Gefühle brauchen Übung. Carlo zeigt, wie man sich ehrlich freuen, eine Niederlage aushalten, Wut bemerken und trotzdem sicher handeln kann.

DER ROTE HANDSCHUH

Eine Geschichte über Gewinnen und Verlieren

1

DER WETTBEWERB

Mia und Carlo sollten einen roten Handschuh über einen Balanceweg tragen. Carlo war sicher: 'Heute gewinne ich!' Doch kurz vor dem Ziel wackelte er und trat neben die Linie.

2

DER SCHWERE MOMENT

Sein Bauch wurde fest. Er wollte sagen: 'Das war unfair!' Dann sah er, dass Mia ruhig geblieben war. Carlo atmete aus und sagte: 'Gut gemacht.'

3

DIE FRAGE

Carlo fragte nicht: 'Warum bin ich schlecht?' Er fragte: 'Was kann ich beim nächsten Mal versuchen?' Der Trainer antwortete: 'Langsamer starten und zum Ziel schauen.'

4

DER EIGENE SIEG

Eine Woche später gewann Carlo nicht den Wettbewerb – aber er blieb bis zum Ende auf der Linie. Mia klatschte. Carlo verstand: Ein Sieg kann auch ein eigener Fortschritt sein.

GEWINNEN UND VERLIEREN

Beides kann fair und mutig sein

WENN ICH GEWINNE

- Ich freue mich, ohne andere kleinzumachen.
- Ich bedanke mich bei meinem Partner.
- Ich sage etwas Freundliches.
- Ich bleibe ehrlich bei Regeln und Punkten.

WENN ICH VERLIERE

- Ich darf enttäuscht sein.
- Ich atme und gratuliere, wenn ich bereit bin.
- Ich frage nach einem Lernhinweis.
- Ich wähle einen kleinen nächsten Schritt.

Darauf bin ich heute stolz:

Mein nächster kleiner Schritt:

MEIN HEISSE MOTOR

Wut bemerken und sicher handeln

Beim Pratzenspiel stieß jemand aus Versehen gegen Carlos Arm. Sein Gesicht wurde heiß, die Pfoten wurden fest und im Kopf brummte es: 'Jetzt zeige ich es ihm!' Carlo kannte diese Zeichen: Sein Wut-Motor lief zu heiß.



Er öffnete die Pfoten, ging zwei Schritte zurück und sagte: 'Stopp, ich brauche Abstand.' Dann atmete er viermal langsam aus und holte den Trainer. Die Wut war noch da – aber Carlo hatte sicher gehandelt.

1

ROT - STOPP

Nichts schlagen oder treten. Pfoten öffnen und Abstand nehmen.

2

GELB - BERUHIGEN

Lang ausatmen. Gefühl benennen: 'Ich bin wütend.'

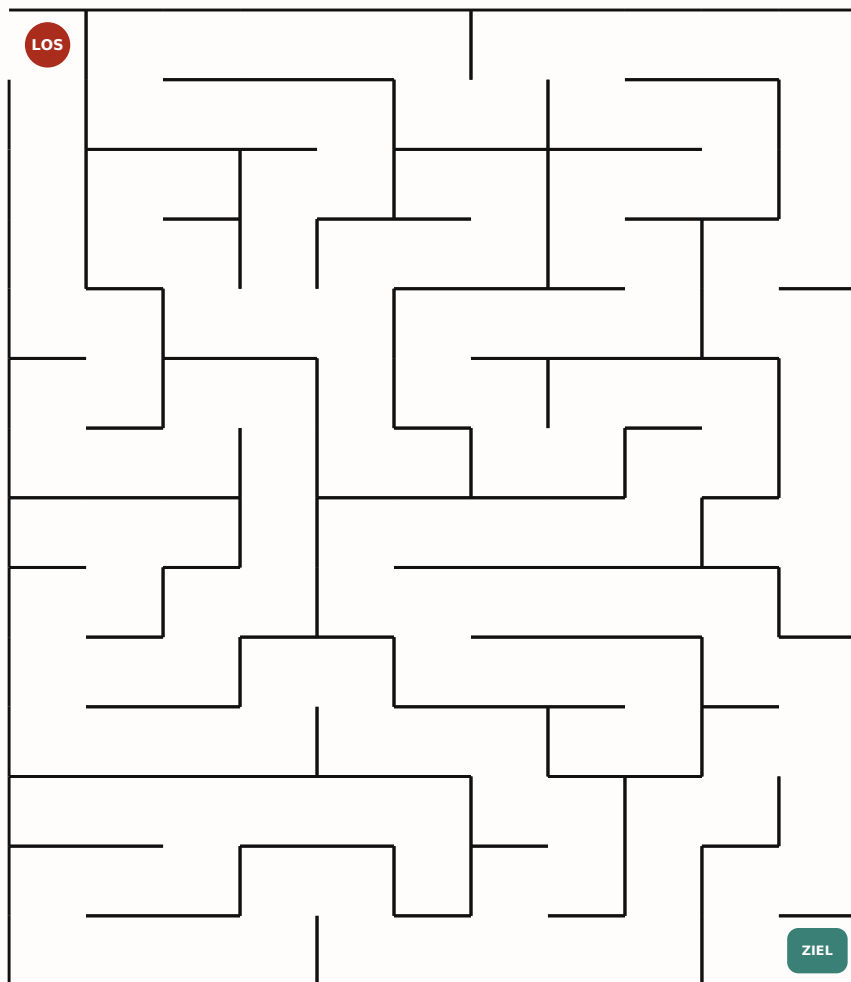
3

GRÜN - HILFE & LÖSUNG

Trainerteam holen, Pause machen, später ruhig sprechen.

CARLOS WEG ZUM TRAINING

Finde den sicheren Weg von der Tür zur Pratzte



CARLOS WÖRTER-SUCHE

Finde zehn Wörter aus deinem Heft

F	W	T	O	L	H	R	C	A	X	G	R
I	U	P	A	E	E	G	D	X	F	I	B
M	U	Z	M	S	H	G	S	G	A	U	R
H	K	H	P	Y	A	T	T	F	D	Z	W
S	I	E	K	H	V	N	O	Z	B	K	N
J	K	S	F	J	N	V	P	D	N	B	M
T	N	P	Z	A	V	K	P	M	E	E	F
L	B	A	L	A	N	C	E	T	P	O	M
U	T	Q	C	K	K	G	P	B	L	O	H
S	H	E	O	F	I	U	Q	R	U	K	F
J	A	B	A	F	B	C	A	U	O	B	U
R	U	H	E	M	R	C	K	X	O	W	J

GESUCHT:

CARLO | FAIR | STOPP | JAB | KICK

MUT | TEAM | RUHE | RESPEKT | BALANCE

WER GEHÖRT ZU WEM?

Verbinde Technik, Zahl und Merksatz

TECHNIK



JAB



FRONTKICK



GRUNDSTELLUNG



WUT-AMPEL

MERKSATZ



Erst Knie, dann Fuß, dann zurück.



Gerade raus, gerade zurück.



Stabil stehen und Hände an die Wangen.



Stopp, beruhigen, Hilfe holen.

Lösung: Schreibe vier Paare auf: ____

MALE CARLO AUS!

Welche Farben bekommt seine Trainingskleidung?



CARLOS BALANCE-SEITE

Male Carlo, die Hütchen und das Springseil aus.



BIS ZUM NÄCHSTEN TRAINING!

Kampfsport & Athletikcenter Calau | Akazienallee 5 | 03205 Calau

kontakt@kac-calau.de | 0174 6263 772 | kac-calau.de

Techniken nur im Training und auf Freigabe.