



**TUS Spielberg Sektion Karate**  
Peter Stiegmeier

+43 664 8481631?  
p.stiegmaier@hotmail.com



## Wenn Smartphones nicht glücklich machen – was sonst?

**Die Woche hat 168 Stunden – wie unsere Kinder wertvolle Zeit ungenutzt lassen oder anders gesagt: Wie wir unsere Kinder wertvolle Zeit nicht sinnvoll nutzen lassen...**

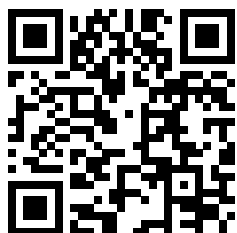
Die Sinnfrage, was genau nun sinnvoll ist und was nicht, sei an dieser Stelle nicht gestellt. Außer Zweifel steht jedoch, dass der übermäßige Konsum von Smartphone, Tablet, Spielkonsolen & Co eine schädliche Wirkung auf Körper und Geist haben kann. Somit ist es erstrebenswert, dass unsere Kinder möglichst viel Zeit „offline“ verbringen - in gemeinsamer Interaktion mit FreundInnen, Geschwistern, etc. oder alleine in freier Spielzeit ohne künstlicher Beschäftigung mit technischen Hilfsmitteln.

Für meine eigenen beiden Kinder habe ich ein „Freizeitbudget“ von ca. 34 Stunden/Woche für freie Spielzeit, Ausflüge, Musikschule, Sport etc. errechnet. Rechnen Sie mal selbst für Ihre Kinder nach.

Seien Sie ehrlich zu sich selbst: Wie viele Stunden pro Woche darf Ihr Kind Videos auf dem Smartphone ansehen oder Spiele spielen? Ist es dann wirklich „überfordernd“ für unsere Kinder, wenn Sie zwei bis drei Stunden pro Woche einer weiteren, sinnvollen Beschäftigung nachgehen?

Alternativen gibt es – sehen Sie sich um. Alleine im Raum Murtal gibt es dutzende Sportvereine, die den Kindern die Möglichkeit bieten deren Bewegungsspektrum zu erweitern. Und nicht nur das: Kinder lernen außerhalb der Schule einer Gemeinschaft anzugehören. Sie treffen andere Menschen mit gleichen Interessen bzw. derselben Freizeitbeschäftigung. Es entstehen dadurch neue Freundschaften, die teils ein Leben lang aufrecht bleiben.

Auf der Suche nach dem perfekten Ort für unsere Kids, wo im Verein neben der körperlichen Betätigung auch die Stärkung des



Selbstbewusstseins und die Vermittlung von Respekt und Achtsamkeit im Vordergrund steht, kann schnell eine Empfehlung ausgesprochen werden: Der Dojo – Das ist jener Ort, an dem Karate ausgeübt und erlernt werden kann.

Ab 7 Jahren kann man in Spielberg mit dem Karate Training beginnen. Anfangs, im Kindertraining, steht der Fokus auf dem Erlernen grundlegender Bewegungsmuster, Fitness und Spiel. Im Übergang zum jugendlichen Alter beginnen sich individuelle Stärken auszubilden z.B. Affinitäten für den stilisierten Kampf – die Kata, oder man sieht kämpferische Ausprägungen im Zweikampf beim Kumite. Herangeführt wird man im modernen Karate Training mit geringster Verletzungsgefahr – Kumite am Ball, Freikampf ohne Kontakt und dem Verbot bestimmter Techniken etc.

Kommen Sie uns einfach im Dojo besuchen und überzeugen Sie sich selbst. In Spielberg decken wir sehr viele Aspekte von Karate ab - vom Grundschultraining, über Selbstverteidigung und Fitnesstraining bis hin zum Wettkampftraining für die Meisterschaften. Es trainieren bei uns junge wie junggebliebene Karateka. Das auch Laien in Grundzügen bekannte Gürtelsystem, bildet vor allem in den ersten Jahren einen sehr hohen motivatorischen Aspekt.

*Selbstverständlich hält man sich beim Trainingsbetrieb an gültige Verordnungen.*

Mag. Peter Stiegmaier | Sektionsleiter Karate Spielberg

