



Kampfkunstschulen Schleswig-Holstein
Kampfkunst ■ Gewaltprävention ■ Selbstverteidigung ■ Selbstschutz

Sicher &
selbstbewusst
durchs Leben.
Mach Dich starke!

Infobroschüre für Eltern

Unterrichtsorte und -zeiten
Verhaltensetikette & Programme

www.kampfkunstschulen-sh.de



KSH-Gruppen (Bereich Rendsburg & Umgebung)

MONTAG

Fockbek (Minis)

14.30-15.30 Uhr

Sportlerheim Fockbek

Nortorf (Minis)

15.00-16.00 Uhr

Mehrzweckhalle

Nortorf (Maxis)

16.00-17.00 Uhr

Mehrzweckhalle

Büdelndorf (Minis)

16.00 - 17.00 Uhr

Astrid Lindgren S. Halle A

Büdelndorf (Maxis)

17.00 - 18.00 Uhr

Astrid Lindgren S. Halle A

DIENSTAG

Westerrönfeld (Minis)

15.00-16.00 Uhr

Sportzentrum Westerrönfeld

Westerrönfeld (Maxis)

16.00-17.00 Uhr

Sportzentrum Westerrönfeld

Büdelndorf (Minis)

16.00-17.00 Uhr

Astrid-Lindgren Schule Halle E

Büdelndorf (Maxis)

17.00-18.00 Uhr

Astrid-Lindgren Schule Halle E

Büdelndorf (Erw./ Fortg)

18.45-20.15 Uhr

Astrid-Lindgren Schule Halle E

KSH-Gruppen (Bereich Rendsburg & Umgebung)

MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Bovenau (Minis)		Rendsburg (Minis)
14.30-15.30 Uhr		14.30-15.30 Uhr
Uns Hus		Grundschule Nobiskrug
Bovenau (Maxis)		Rendsburg (Maxis)
15.30-16.30 Uhr		15.30-16.30 Uhr
Uns Hus		Grundschule Nobiskrug
Osterrönfeld (Minis)		Owschlag (Minis)
17.00-18.00 Uhr		16.10-17.10 Uhr
Aula -Aukamp Schule		Dörfergemeindehaus
Osterrönfeld (Maxis)		Owschlag (Maxis)
18.00-19.00 Uhr		17.10-18.10 Uhr
Aula -Aukamp Schule		Dörfergemeindehaus
	Schacht-Audorf (Minis)	
	15.00-16.00 Uhr	
	Sporthalle Vineta Audorf	Sehestedt (Minis)
	Schacht-Audorf (Maxis/ Fortg)	15.30-16.30 Uhr
	16.00-17.00 Uhr	Mehrzweckhalle
	Sporthalle Vineta Audorf	Sehestedt (Maxis)
		15.30-16.30 Uhr
		Mehrzweckhalle

Informationen unter www.kampfkunstschulen-sh.de oder Nils Hadenfeld 0173 / 88 58 415

Wir nutzen Telegram-Gruppen. Kostenfrei über jeden AppStore zu beziehen ;)



Beschreibung der Unterrichtsorte

Fockbek (Mo)

Sportlerheim Fockbek
Krattredder 55
24787 Fockbek

Wir sind über dem Sportlerheim. Durch die Glastür und dann gleich rechts die Treppen nach oben.

Route: klicke **hier!**



Nortorf (Di)

Mehrzweckhalle
Bargstedter Straße 29
24537 Nortorf

Der Parkplatz befindet sich vor der Mehrzweckhalle. Um das Gebäude herumgehen und dann die Tür nutzen.

Route: klicke **hier!**



Westerrönfeld (Di)

Fitness- und Gesundheitsstudio
Am Busbahnhof 16
24784 Westerrönfeld

Der Unterricht findet im Sportzentrum Westerrönfeld statt. Bitte in den Glasvorbau eintreten und dann die Treppe nach oben nehmen. Dort links befindet sich der Trainingsraum.

Route: klicke **hier!**



Büdelsdorf (Mo)

Astrid-Lindgren Schule
Neue Dorfstraße
24782 Büdelsdorf

Der Parkplatz befindet sich in der Ulmenstraße. Vom Parkplatz aus auf den Schulhof. Dann zur linken Hand ist ein kugelförmiges Klettergerüst. Links liegen lassen und zur kleinen Pforte am Outdoor Fußballplatz gehen. Auf den Schulhof und gleich rechts. ACHTUNG, außen neben der Tür ist eine Klingel ;)

Route: klicke **hier!**



Büdelsdorf (Di)

Astrid-Lindgren Schule
Akazienstraße 17
24782 Büdelsdorf

Der Parkplatz befindet sich in der Ulmenstraße. Vom Parkplatz aus bitte links gehen. Dann vor dem Schulhof rechts gehen. Hier kommt nun ein Weg. Diesen bitte folgen und um die Halle herum. Dort ist dann eine grüne Tür, welche in die Halle führt.

Route: klicke **hier!**



Beschreibung der Unterrichtsorte

Bovenau (Mi)

Uns Huus
An der Kirche 24
24796 Bovenau
Hier bitte den Parkplatz vor dem Kindergarten nutzen und dann links am Gebäude vorbei. Gleich neben der großen Tür zur Feuerwehr die weiße Eingangstür nehmen.

Route: klicke **hier!** 

Schacht-Audorf (Do)

TSV-Vineta
Zum Sportplatz 1
24790 Schacht-Audorf
Vor dem Gelände des TSV-Vineta ist ein großer Parkplatz. Von dort aus durch die Pforte und dann auf die große Tür vom Vereinshaus zugehen.

Route: klicke **hier!** 

Sehestedt (Do)

Mehrzweckhalle
Kirchenweg 10
24814 Sehestedt
Der Parkplatz ist neben dem Feuerwehrhaus. Bitte in den Innenhof gehen die Tür gerade vor nutzen. Nicht die ganz rechts. 

Route: klicke **hier!**

Rendsburg (Fr)

Nobiskrüger Allee 116
24768 Rendsburg
Der Unterricht findet in der Sporthalle der Grundschule Nobiskrug statt. Hier vor der Schule parken und dann geradaus über den Schulhof zur Halle.

Route: klicke **hier!** 

Osterröfeld (Mi)

Aukamp-Schule
Achterkamp 14
24783 Osterröfeld
Der Parkplatz ist vor der Aukamp-Schule. Durch die Barke zum Schulhof. Links sind die Fahrradständer. Den Weg zum Schulgebäude hochgehen. Die große weiße Tür zur rechten Hand ist es dann.

Route: klicke **hier!** 



Owschlag (Fr)

Dörfergemeindehaus
Sportallee 2
24811 Owschlag
In die Sportallee reinfahren. Dann ca. in der Mitte parken. Achtung, es ist eine Spielstraße. Bitte Schritttempo fahren. Auf der rechten Seite ist ein Spielplatz. Dahinter ist das Dörfergemeindehaus. Durch die weiße Eingangstür und dann rechts halten. Raum Steinsieken, oder einfach den Kindern folgen.

Route: klicke **hier!** 

Wichtige Informationen für Eltern und Schüler

Liebe Kinder, liebe Eltern,

wir würden uns freuen, wenn Ihr euch etwas Zeit nehmt und diese kurzen Zeilen zusammen durchgeht. Das hilft zu Hause auch gleich ;) Erst einmal möchten wir uns für euer Vertrauen bedanken, dass ihr euch für die Mitgliedschaft in der KSH entschieden habt.

Informationen:

Bitte seid so nett und gebt auch eine E-Mail-Adresse an, so dass wir euch jederzeit über die neusten Informationen des Verbandes benachrichtigen können. Dies ist nicht so häufig der Fall, wie man denkt. Wir möchten unsere Mitglieder nicht belästigen. Zur weiteren Unterstützung haben wir die Telegram Gruppen, in denen die neuesten Infos jederzeit einsehbar sind.

Die Bekleidung

Die Bekleidung dient dem Miteinander in der Gruppe, keiner soll sich durch Markenware profilieren. Wir sind ein traditioneller Verband mit einer schon lange existierenden Kampfkunst, die ihre Regeln und Traditionen hat. Durch die Bekleidung versuchen wir den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein Gemeinschaftsgefühl zu vermitteln, welches positive Effekte für das Training hat. Die Bekleidung ist über unsere Internetpräsenz zu bestellen und wird je nach Lieferzeit an den Schüler im Unterricht überreicht.

WICHTIG

Bitte achtet darauf, dass euer Kind mit einem weißen T-Shirt und einer schwarzen Hose beim Unterricht erscheint. Dies sind die Farben der Schüler in der Unterstufe, oder Anfangsphase bis zum 4. Schülergrad. Die KSH-Lehrer möchten ein einheitliches Bild in den Unterricht bringen und euer Kind wird es leichter haben, sich in die Gruppe zu integrieren, da es dieselben Farben trägt wie die anderen Schüler auch.

Der Unterricht

Der KSH-Unterricht soll in erster Linie die Fähigkeiten und Talente eures Kindes fördern. Die KSH-Lehrer achten mit ihrer ganzen Erfahrung und ihrem Wissen auf ein ganzheitliches und individuelles Schulungskonzept. Wir sprechen im Unterricht viele Aspekte an, hier sind nur einige der Wichtigsten aufgezählt:

Sozialer Umgang in der Gruppe

Die Kinder lernen sich in der Gruppe als ein Teil dessen zu bewegen und sich nicht als Einzelkämpfer durchzusetzen. Kinder brauchen Grenzen, welche im Training auf empathische Weise durch die KSH-Lehrer gesetzt werden.

Kindergerechtes Training

Es ist sehr wichtig Kindern Bewegung näher zu bringen. Die KSH-Lehrer zeigen ihnen im Unterricht die entsprechenden Übungen dazu. Die KSH-Schüler sollen dabei jedoch nicht nur stumpf ihre Übungen machen, sondern auch Sport und die Bewegungen erlernen und verstehen, um diese in Zukunft als einen wichtigen Bestandteil ihres Lebens zu sehen.

Die Prüfungen

Die erste Prüfung kann für einige Kinder eine Herausforderung darstellen. Daher gestalten wir diese kindgerecht und spielerisch. Es ist uns wichtig die Kinder empathisch aber bestimmt auf die Prüfungen vorzubereiten, damit sie diese angstfrei meistern. Dies soll sie gleichzeitig für Herausforderungen im späteren Leben schulen.

Bei den Prüfungen haben die Kinder die Möglichkeit ihre Fähigkeiten zu demonstrieren und somit in den Schülergraden aufzusteigen. Der genaue Ablauf ist in unseren KSH-Laufzetteln erläutert. Eine kurze Übersicht zu den Schülergraden findet ihr auf der nächsten Seite.

KSH-SG Programme (grobe Übersicht)

UNTERSTUFE (Weißes T-Shirt)

- | | |
|-------------------------|---|
| 01. Schülergradprogramm | Gerade Angriffe , Gerade Tritte, Pak Sao Spiel, Lat Sao, Anfänge Bodenkampf & Ausrichten, Tritte & Fauststoß |
| 02. Schülergradprogramm | Tiefe Angriffe & diagonal (Arme / Bauch) & Low Kick, runde Tritte über Hüfthöhe |
| 03. Schülergradprogramm | Lat Sao (Druck von Außen), Kreuzen, Zugangriffe / Lap Sao, Dan Chi, Einarmig / ohne Schritt |
| 04. Schülergradprogramm | Runde Angriffe , Gleichzeitigkeit, Dan Chi mit Schritt & Wendung |



MITTELSTUFE (blaues T-Shirt)

- | | |
|-------------------------|---|
| 05. Schülergradprogramm | Nahkampf Ellenbogen- & Kniedistanz , Poon Sao, Würfe, freier Bodenkampf |
| 06. Schülergradprogramm | 6er Zugangriff / 3 Varianten + dazugehörige Abwehr (Mitte, hoch & tief), Chi Sao, Anwendung, |
| 07. Schülergradprogramm | Aus Bong Sao Wu Sao (Angriff) & Reaktionen (6 Stück / 3 auf beiden Seiten. |
| 08. Schülergradprogramm | 4 Abwehrreaktionen, Gegen Bong Wu , Verlust Zentrallinie u.wiedergewinnen. |
| 09. Schülergradprogramm | Gegen verschiedene Stile, Tritt und Beinarbeit , Vorbereitung Kampfstärke, Ringerangriffe, Würfe |



OBERSTUFE (schwarzes T-Shirt)

- | | |
|-------------------------|--|
| 10. Schülergradprogramm | Verteidigung gegen mehrere Angreifer , Strategie & Taktik, Kreuzschritt |
| 11. Schülergradprogramm | Verteidigung gegen Waffen (Kurz, Mittel und Baseballschläger) |
| 12. Schülergradprogramm | Sanfte Mittel & Messer gegen Messer |



Verhaltensetikette im Unterricht ;)

Liebe Eltern, Liebe KSH'ler,

wie in jedem Bereich unseres Lebens bedarf es Regeln, um das soziale Miteinander zu stärken und auch allen Beteiligten das Gefühl von Akzeptanz und Respekt zu vermitteln. Die Schulordnung ist eine einfache aber erzieherische Notwendigkeit, denn die Erziehung der Kinder liegt uns am Herzen, wie auch das Wohl der anderen Kinder.

- Ich habe jederzeit das Recht in einer höflichen Art und Weise meinem Trainer die Meinung, oder Ideen vorzutragen.
- Wenn mein Trainer etwas erklärt, sind wir Schüler bitte leise und hören zu. Wenn ich eine Frage habe, kann ich mich gerne melden und warten bis der KSH-Trainer mich drannimmt.
- Ich schlage im Unterricht und auch im privaten Bereich keine anderen Kinder. Unsere Kampfkunst dient der Vorbeugung und der Notwehr! Falls ich jemanden umgerannt, getroffen oder Schaden zugefügt habe, entschuldige ich mich sofort.
- Wenn ich den Unterricht störe ist mir klar, dass der Trainer mich aus dem aktiven Unterricht herausnehmen kann, damit ich mich wieder fokussieren und die anderen Kinder ungestört trainieren können. Wenn ich diese Chance ergreifen habe, darf ich wieder mitmachen. Wenn nicht, darf ich von meinen Eltern abgeholt werden.
- Ich nutze keine Schimpfwörter im Unterricht.
- Ich weiß, dass Danke, Bitte und Entschuldigung sehr wichtige Worte sind und ich sie im Unterricht nutzen soll.
- Wenn der Trainer mir Übungen zeigt, muss ich sie auch häufiger üben, denn mein Körper sollte diese erlernen, um im Ernstfall angemessen reagieren zu können.
- Ich erscheine, sobald es mir möglich ist, pünktlich zum Unterricht. Denn es ist unhöflich später zu erscheinen. Sollte es dennoch passieren, entschuldige ich mich kurz und füge mich einfach leise in den Unterricht ein.



- Wir essen bitte nicht im Unterricht, da ich mich verschlucken kann und dies schlimme Folgen haben kann.
- Wir trinken und gehen auf das WC, wenn Pause ist und nicht nach Belieben! Wenn es wirklich nötig ist, stellt es kein Problem dar. Bitte immer im Vorfeld ankündigen, falls etwas sein sollte.
- Wenn ich Trainingsräumlichkeiten verlasse, benehme ich mich angemessen und mache keinen Unfug, so dass der Ablauf im Studio, sowie allen anderen Einrichtungen weiterhin ruhig ablaufen kann.

VIELEN DANK...

Nachwort:

Die hier aufgeführten Regeln sind ganz klar und deutlich definiert. Wir KSH-Ausbilder haben genug Fingerspitzengefühl jederzeit zu erkennen, was mit den Kindern ist. Aber, ein klares Regelwerk sollte vorherrschen, so dass alle respektvoll miteinander umgehen ;)

Sollte uns etwas auffallen suchen wir den Kontakt zu euch Eltern und vermitteln auch gerne in unserem multiprofessionellem Netzwerk.

Bei den ersten Trainings kann das Kind erstmal nur zuschauen. Der KSH-Trainer bezieht das Kind dann schrittweise im individuellen Tempo mit ein. Auch die Eltern dürfen anfangs dabei sein und zuschauen. Geschwister sollten, im Interesse des Unterrichts, leise auf ihrem Platz bleiben. Die ersten 4 Trainings sind kostenlos. Bitte an Getränke und gute Laune denken ;)

Wichtige Informationen für Eltern und Schüler

Unser Büro

Unser KSH-Servicebüro hat den Sitz in Borgstedt. Die Verwaltung und die Bestellung der Bekleidungsartikel wird über das Büro abgewickelt.

KSH-Servicebüro

Tel.: 04331 / 33 86 917

E-Mail: info@kampfkunstschulen-sh.de

www.kampfkunstschulen-sh.de

Der Shop befindet sich auch auf der Homepage

Telegram-Gruppen

Damit unsere Mitglieder immer auf dem Laufenden sind, nutzen wir Telegram. Dies ist ein Messenger der kostenlos über jeden AppStore zum Download zur Verfügung steht. Der Link funktioniert erst, wenn die App installiert ist.

Wir informieren über neuste und wichtige Infos: Prüfungsangebote, Podcasts, Unterrichtsausfall und viele weitere NEWS. Also bitte installieren und dabei sein ;)

Die Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt nach dem 4-maligen Probetraining und findet vor Ort beim Trainer statt und sollte aus eigener Initiative erfragt werden. Häufig fällt bei Prüfungen auf, dass einige Kinder nicht angemeldet sind und das ist dann sehr schade ;(

Schulleiter:

KSH I Kampfkunstschulen S.H.

Ausbilder Bereich RD & Umgebung

Nils Hadenfeld

Dorfstraße 87, 24811 Brekendorf

Mobil: 0173 / 88 58 415

Tel. 04336 / 9999 370 (Mo.- Di. 09.00 - 18.00 Uhr)

E-Mail: n.hadenfeld@kampfkunstschulen-sh.de 📧

Ich freue mich auf euch!

