

## Regeln

Du wirst schnell merken, dass wir beim MAKARA Sports feste Regeln haben. Wir gehen höflich und respektvoll mit unseren Kohai und Sempai um. Kohai sind Schüler, die nach dir angefangen haben. Sempai sind Schüler, die bereits vor dir beim Karate waren. In Japan sowie in Sportschulen gehört es sich, dass die Kohai das Dojo fegen. Das bedeutet für dich am Anfang, dass du die Matten im Gebäude und den Eingangsbereich außerhalb des Gebäudes fegst. Sobald du einen höheren Gurt hast, wirst du langsam aber sicher ein Sempai und musst nicht mehr fegen.

## Unterrichtszeiten

Wir empfehlen zwei Unterrichtseinheiten pro Woche um optimale Ergebnisse zu erzielen. Du wirst schnell merken, dass du riesige Fortschritte machen wirst und du wirst dich besser fühlen.

Solltest du einmal krankheits- oder urlaubsbedingt nicht an einer Unterrichtseinheit teilnehmen können, kontaktiere uns kurz. Wir geben deinem Lehrer gerne Bescheid.

Eltern, die ihre Kinder zur Kampfkunstschule fahren, sollten zehn Minuten vor Unterrichtsbeginn und -schluss beim MAKARA Sports Zentrum sein.

Deine festen Termine verändern sich plötzlich? Kein Problem, denn wir bieten flexible Unterrichtszeiten an. Passt dein eigentlicher Unterrichtstag oder eine Uhrzeit irgendwann nicht mehr in deinen Terminplaner, sprich uns an: Gemeinsam finden wir eine Lösung.

Mit deinem MAKARA Transponder checkst du dich jedes Mal zu deinem Unterricht ein. Wenn du besonders fleißig bist und regelmäßig am Unterricht teilnimmst, erhältst du eine kleine Überraschung von uns.

## Kleidung

Unser traditioneller Anzug heißt „Gi“. Er besteht aus einem weißen, stets gewaschenen und gebügelten Oberteil mit einer entsprechenden Hose. Hinzu kommt der von der Graduierung abhängige Gürtel. Die T-Shirts sind bei den Kickboxern natürlich auch gebügelt. Hier gelten die gleichen Regeln.

Karate:	Karate Gi und Gürtel
Kickboxen:	Kickboxhose lang oder kurz, T-Shirt, Gürtel
Bo Jutsu:	Kurze Hose, T-Shirt, Gürtel
Eltern-/Kind-Karate:	Karate Gi und Gürtel

Wenn es in den Sommermonaten sehr warm wird und wir uns trotzdem gut bewegen möchten, gibt es ab 26°C die Sommerkleiderordnung: **Karatehose & Gürtel & MAKARA T-Shirt.**

Wer sich nicht sicher ist, ob es zu warm ist, kann gerne den Gi und ein T-Shirt einpacken. Verschiedene T-Shirts in allen Größen und Farben sowie Motiven kann man direkt bei uns bestellen. Diese Sommerkleiderordnung ist grundsätzlich auch während der Ferien gestattet.

## Zuschauer

Die große Freude und Neugier der Eltern, Geschwister, Großeltern, Freunde etc. ist verständlich. Aber gerade in der Anfangsphase wirst du sehr aufgeregt und leicht abzulenken sein. Deine Angehörigen sind herzlich eingeladen, dem Unterricht als Zuschauer zu folgen. Einzige Bedingung ist, dass sich die Zuschauer als solche ruhig verhalten, sodass der Unterricht nicht gestört wird.

## Gürtelsystem

Der Fortschritt, den alle Schüler in ihrem jeweiligen Kampfkunststil machen, ist ablesbar an den Gurtfarben, die sie tragen. Je dunkler der Gürtel wird, desto näher bist du an deinem Ziel, Schwarzgurtträger zu werden. Die Anforderungen zum Erreichen der nächsten Gürtelfarbe sind bei Kindern andere als bei Erwachsenen.

Da der Fortschritt auch von einer kontinuierlichen Teilnahme am Unterricht abhängt, prüfen wir nach jeweils 25%iger Anwesenheit so genannte Gürtelstreifen. Wer insgesamt mindestens vier Streifen auf seinem Gürtel hat, ist berechtigt, an der nächsten Gürtelprüfung teilzunehmen.

Unser Gürtelsystem ist wie folgt gestaffelt:

### Karate ab 3

Weiß, Weiß-Gelb, Weiß-Orange, Weiß-Grün, Weiß-Blau, Weiß-Lila, Weiß-Rot, Weiß-Braun und Weiß-Schwarz.

Ab 6 Jahren gibt es eine Einstufung in die neuen Gürtel als Gelbgurt.

### Karate ab 7

Weiß, Weiß-Gelb, Gelb, Gelb-Orange, Orange, Orange-Grün, Grün, Grün-Blau, Blau, Lila, Braun, Braun-Schwarz und Schwarz.

### Kickboxen

Weiß, Weiß-Gelb, Gelb-Weiß, Gelb-Orange, Orange-Weiß, Orange-Grün, Grün-Weiß, Grün-Blau, Blau-Braun, Braun-Weiß, Braun-Schwarz, Schwarz-Weiß und Schwarz.

### Junior-Dan

7/8 Jahre:	<b>Turtle</b>	Schwarz-Weiß
9/10 Jahre:	<b>Ninja</b>	Schwarz-Gelb
11/12 Jahre:	<b>Samurai</b>	Schwarz-Blau
13/14 Jahre:	<b>Shogun</b>	Schwarz-Rot
ab 15 Jahren:	<b>1. Dan</b>	komplett Schwarz

## Gürtelverleihung

Alle drei bis vier Monate findet in unserer Schule eine Gürtelverleihung statt. Wir teilen dir frühzeitig mit, wann die nächste ansteht, damit wir uns gemeinsam bestmöglich vorbereiten können. Die Anmeldung ist bequem per MySports App.

Die Prüfungsvoraussetzungen und -programme findest du auch bei unseren FAQ.

## Black Belt Club

Der Black Belt Club (BBC) ist ein spezielles Programm für all jene Schüler, die ihre gesetzten Ziele mit größtem Engagement erreichen möchten. Mitglieder dieses Clubs erhalten Rabatt auf alle Veranstaltungen. Außerdem gibt es zusätzliche intensive Unterrichtseinheiten, spezielle BBC-Anzüge und Zugang zu Seminaren, die nur Clubmitgliedern vorbehalten sind. Wenn es dein Ziel ist, Mitglied dieses Upgrade-Programms zu werden, wende dich an deinen Lehrer, damit er dich für eine Aufnahme vorschlagen kann.

*Während der Corona-Pandemie setzen wir jedoch den BBC aus.*

## Privatunterricht

Es gibt ein paar Dinge, die du im Unterricht verpasst hast oder in denen du noch besser werden möchtest? Dann empfehlen wir dir unseren Privatunterricht. Hier gehen wir auf deine individuellen Bedürfnisse ein, und zwar unter vier Augen – nur du und dein Lehrer. Es werden auch Verletzungen behandelt und motorische Defizite minimiert. Die Materialien für z.B. kinesiologische Tapes sind natürlich inbegriffen. **Auch die sogenannten „ADHS Patienten“ (in unseren Augen gibt es das nicht) sind herzlich Willkommen.** Wir werden den Teilnehmern zeigen, wie man sich selbst regulieren kann. Dieses Angebot richtet sich auch an alle Geschwister, Eltern, Freunde und Nicht-Mitglieder. Frage nach „Privatunterricht“, wir helfen dir gerne weiter.

**Tipp!!** Nutze einfach unsere 5er und 10er Karten um Rabatte zu erhalten.

## Kumite

Kumite zeigt die Karatetechniken angewendet als Kampfübung. Die Bewegungsabläufe sind frei und fließend. Bereits die Kleinen lernen schrittweise, wie man diese Übungen richtig ausführt und anwendet. Da bei uns **Safety First** gilt, brauchen die Kinder bereits jetzt Faustschützer und ggf. einen Zahnschutz. Wir empfehlen diesen ab 6 Jahren bzw. ab Orangegurt. Sobald du den orangenen Gürtel erreicht hast, darfst du am Kumite und Randori (Freikampf) teilnehmen. Wenn es soweit ist, solltest du zu jeder Unterrichtsstunde deine komplette Schutzausrüstung mitnehmen. Dazu gehören Tief-, Zahn-, Faust- und Fußschutz sowie ggf. einen Brustschutz.

Du kannst das Equipment in unserem Shop kaufen. Bezüglich Farbe und Größe beraten wir dich gerne.

## Ferien

Während der Ferien bieten wir spezielle Angebote an. Es gibt tolle Aktionen, Workshops, Seminare, Camps und vieles mehr. **Die Camps sind übrigens von der Steuer absetzbar!** An Feiertagen findet kein Unterricht statt. Bitte hierzu unbedingt unsere Terminankündigungen beachten. Schau doch einfach in der **App MySports** nach.

## Turnierteilnahmen

In regelmäßigen Abständen stehen interne Meisterschaften bei MAKARA Sports an. Diese kündigen wir einige Wochen vorher an. Du hast Interesse an externen Meisterschaften (DM, EM, WM)? Frage deinen Lehrer. Wir versorgen dich gerne mit allen Informationen.

## Geburtstagspartys

Von Samstag bis Sonntag steht MAKARA Sports Zentrum ganz im Zeichen fantastischer Kindergeburtstage. Das Geburtstagskind kann seine Freunde einladen und eine einmalige Party feiern, über die man noch lange reden wird. Wir bei MAKARA übernehmen die komplette Organisation. Die Eltern brauchen sich um nichts zu kümmern. Unsere Feier steckt voller Kampfkunst und Spaß. Ein besonderes Highlight ist das Anschneiden des Kuchens. Das Geburtstagskind darf gemeinsam mit dem Sensei den Kuchen anschneiden. Und das mit einem echten Samuraischwert. Die Kinder dürfen sich am Bruchtest üben und die Welt der Kampfkünste in aufregenden Spielen entdecken. Soll es eine besondere Torte zum Geburtstag sein? Auch hier können wir dir helfen und eine Torte organisieren. Es stehen viele verschiedene Themen zur Verfügung. Besonders beliebt ist übrigens Ninjago. Hast du Interesse an unserer Geburtstagsparty? Frage uns, wir beraten dich gerne.

## Lebenskompetenzen

In jeder Unterrichtsstunde beschäftigen wir uns während unserer Mattengespräche mit unterschiedlichen Lebenskompetenzen. Diese sind nicht nur für den Alltag wichtig, sondern auch ein wesentlicher Bestandteil auf dem Weg zum schwarzen Gürtel. Bei uns gibt es einige Werte fürs Leben, die wichtig sind – so zum Beispiel: Pflichtbewusstsein, Hilfsbereitschaft, Mut, Umweltschutz, Manieren, Toleranz, Ordnung, Freundschaft, Zuverlässigkeit, Wissen und Ehrlichkeit.

## Elterngespräche

Eltern haben die Möglichkeit gemeinsam mit uns über die Entwicklung der Kinder zu sprechen. Ihr habt etwas auf dem Herzen? Nur raus damit! Gemeinsam können wir viel erreichen. Die Motorik verbessern, das Selbstwertgefühl aufbauen, Probleme in der Kita oder der Schule – wir können gemeinsam über alles sprechen. Uns ist es wichtig, dass die Kinder gesamtheitlich **aufblühen** und sich zu tollen Erwachsenen und Vorbildern entwickeln können. Dies findet regelmäßig in Gesprächen unter vier oder sechs Augen statt. Die Termine kannst du über die **App MySports** buchen. Die Gespräche finden persönlich, als Zoom- oder WhatsApp Video Call oder telefonisch statt.

## Parents Night out

Es ist schwer einen guten Babysitter zu finden. Manchmal möchte man mal nur mit seinem Partner ausgehen, sich mit Freunden treffen oder einfach mal ein Nickerchen machen. Oder man möchte sich mal ausschließlich um die Geschwisterkinder kümmern. Bei uns werden regelmäßig Parents Night Out (PNO) stattfinden. Das bedeutet, dass wir uns um die Kinder kümmern und wir machen bei MAKARA Sports zusammen Karate, spielen und toben uns aus. Anschließend wird es einen Kino-Abend geben. Jeder bringt sich dann Kissen und Decken mit. Außerdem wird im Eingangsbereich ein Buffet aufgebaut. Alle bringen etwas zum Essen für die Allgemeinheit mit. Popcorn, Chips, Gemüse, Obst, Snacks usw. Alles ist herzlich willkommen.

Die PNO werden komplett **kostenfrei** angeboten. Die Terminbuchung findet über die **App MySports** statt. Sollten die Termine bereits ausgebucht sein, trage dich einfach in die Warteliste ein. Sollte jemand absagen, rutscht du automatisch nach.

## **Fundgrube**

In unserer Schule geht nichts verloren. Alles, was du vielleicht mal im Eifer des Gefechts vergessen solltest, landet in unserer Fundgrube im Eingangsbereich. Die Fundgrube wird alle 4-6 Wochen geleert also schau doch regelmäßig mal hinein.

## **Empfehlungen**

Das größte Lob, das du unserem Team machen kannst, ist, uns einem Freund zu empfehlen. Wenn du jemanden kennst, der von unseren Konzepten profitieren würde, wäre es uns eine Ehre, ihn als neuen Schüler begrüßen zu dürfen. Sollte dein Freund Mitglied werden, warten tolle Geschenke auf dich. Achte auf unsere ständig wechselnden Empfehlungsaktionen.

## **Familienrabatt**

All deine Familienmitglieder sind auch Mitglieder unserer Schule? Prima! Ab dem zweiten Mitglied, das bei uns unterrichtet wird, bieten wir unseren unschlagbaren Familientarife an.

## **Shop**

Über unseren Shop wirst du mit allem versorgt, was dein Kampfkünstlerherz begehrt. Ob nun Anzug oder Schutzausrüstung – hier gibt es wirklich alles. Und sollten wir einen Artikel mal nicht auf Lager haben, bestellen wir ihn sofort für dich nach. Mitglieder des BBC erhalten einen Preisnachlass in Höhe von zehn Prozent.

## **Getränke und Speisen**

Im Eingangsbereich haben wir eine Getränkebar. In den Pausen kannst du dir gerne etwas nehmen. Unsere Lehrer schenken dir natürlich auch etwas ein, wenn du es noch nicht alleine schaffst. Getrunken wird dann auch vorne an der Bar. Denke bitte daran. Getränke sind auf der Matte verboten und Speisen sind im MAKARA Sports Zentrum nicht gestattet.

Falls deine Eltern dich zum Unterricht begleiten, dürfen sie sich natürlich auch etwas nehmen. Für die Erwachsenen haben wir auch Kaffeespezialität im Angebot.

## **Backoffice & Selfservice**

Gibt es Fragen zu deinem Vertrag oder zu den Zahlungen? Oder bist du umgezogen und hast eine neue Bankverbindung? Kein Problem! Gerne kannst du dich hierzu an die Verwaltung wenden oder regelst alles über die **App MySports** im Selfservice Bereich. Wir haben die Verwaltung ausgegliedert, damit wir einfach mehr Zeit für den Unterricht und für Dich haben.

Ein Ansprechpartner steht euch gerne zur Verfügung.

Adresse:       Magicline GmbH, Raboisen 6, 20095 Hamburg  
Mail:           verwaltung@makarasports.de  
Tel.:            040 - 209 125 88

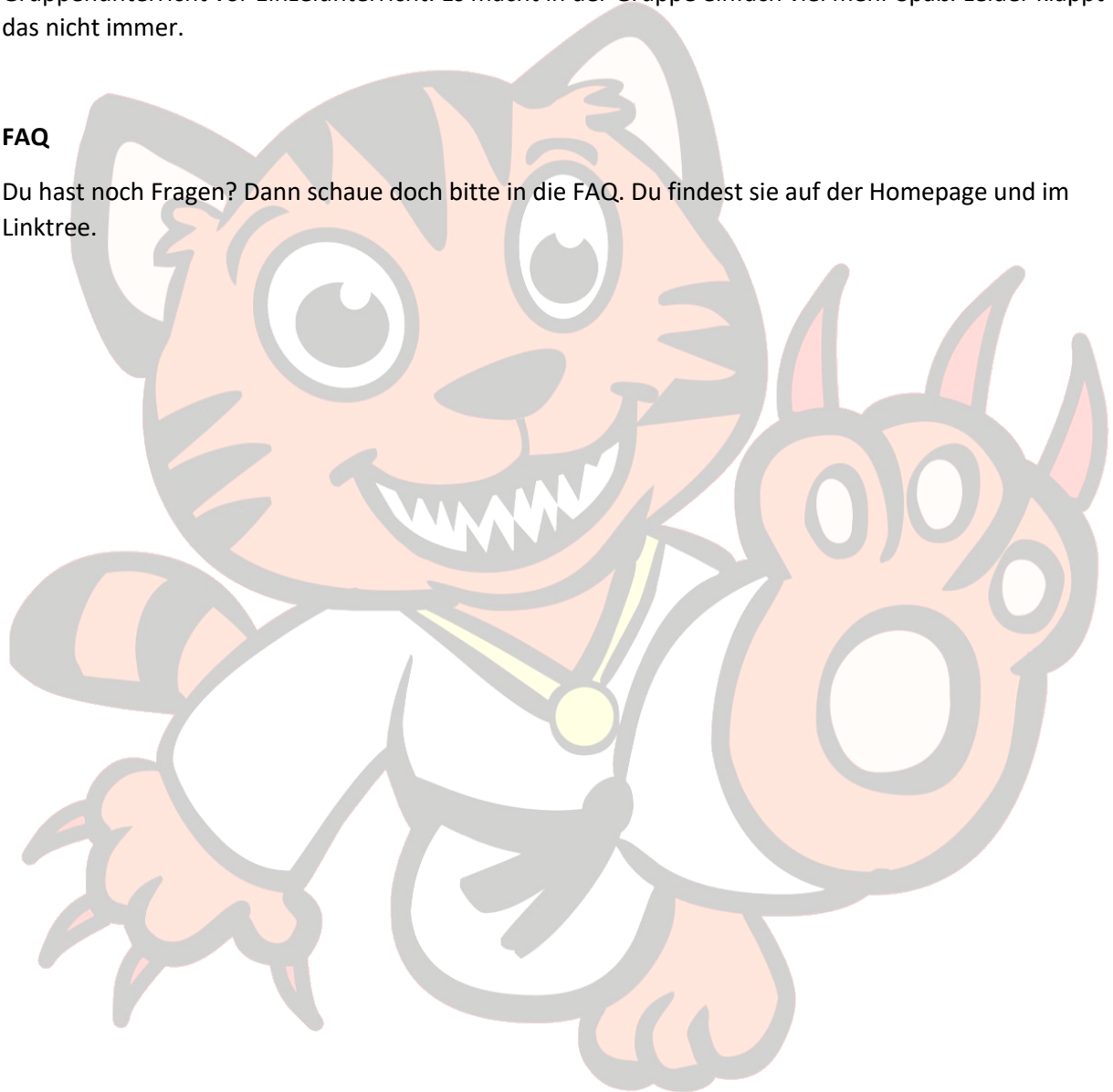
## **Corona**

Klar! Corona ist eine große Herausforderung aber gemeinsam können wir das schaffen. Du bist unsere Motivation und wir geben alles damit Du zufrieden bist! Egal ob Live Online Unterricht über Zoom, Outdoor auf dem Sportplatz, über Videos bei YouTube oder im Einzelcoaching. Wir lassen uns immer etwas einfallen.

Natürlich kann es sein, dass sich einiges kurzfristig ändert. Dies liegt leider nicht in unserer Entscheidungsgewalt aber unser Ziel ist klar: persönlicher Unterricht vor Online Unterricht und Gruppenunterricht vor Einzelunterricht. Es macht in der Gruppe einfach viel mehr Spaß. Leider klappt das nicht immer.

## **FAQ**

Du hast noch Fragen? Dann schau doch bitte in die FAQ. Du findest sie auf der Homepage und im Linktree.



**Regelmäßige Teilnahme am Unterricht  
ist der Schlüssel zum Erfolg auf deinem Weg zum schwarzen Gürtel.**

---

Wir danken dir, dass du dich für uns entschieden hast.  
Entdecke nun die vielen Vorteile, die dir der Kampfkunstunterricht bieten wird.

Wir wünschen dir auf deinem Weg alles Gute und sind stolz darauf,  
ihn mit dir gemeinsam gehen zu dürfen. Es ist uns eine Ehre.

**MAKARA Sports**

***Mache die Menschen glücklich!***

*Denn wer jemals in die glücklichen Augen eines Kindes geblickt hat,  
das seinen neuen Gürtel trägt, weiß  
wie wichtig es ist, Ziele zu erreichen.*

*M. v. Baden*

Sensei  
Maximilian