

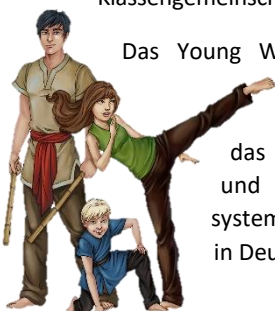
Was ist Young Warriors für eine Kampfsportart?

Man kennt japanisches Karate, chinesisches Kung Fu, koreanisches Taekwondo und europäisches Boxen. Was aber ist Young Warriors – oder kurz YoWa gesprochen – und wo kommt es her?

Viele Kampfsportarten und Vereine lehren Kindern das Gleiche wie Erwachsenen, nur etwas spielerischer und um ein paar „gefährliche“ Techniken gekürzt. Ein Team hochrangiger Kampfsportexperten verschiedener Kampfsportarten aus Deutschland beschloss, das das besser gehen muss. So wurde eine Projektgruppe gebildet, mit dem Ziel eine echte Kinderkampfsportart zu entwickeln.

Zielsetzung war es, den Kindern Spaß an Sport und Bewegung zu vermitteln, alle Aspekte ihrer Fitness zu verbessern – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht, in Anlehnung an die wissenschaftlichen Grundlagen des Deutschen Motorik-Tests und entsprechend aktuellster Trainingslehre. Der Trainingsaufbau sollte die kindliche Entwicklung unterschiedlicher Altersgruppen berücksichtigen, physisch wie mental. Es sollten alle wichtigen Elemente des Kampfsports enthalten sein, sowohl aus den schlagenden, ringenden und werfenden Kampfsportarten, als auch aus der Selbstverteidigung. Neben dem körperlichen Training sollte es auch einen Theorieteil enthalten, indem es um Grundlagen der Gesundheit, Ersten Hilfe und des Selbstschutzes geht. Die Trainingslehre sollte mit den aktuellen Erkenntnissen anderer Breitensportarten verglichen werden, die eine wissenschaftliche Kinder- und Jugendarbeit machen. Die Inhalte sollten mit verschiedensten Kampfsportexperten, Polizeitrainern, Gewaltpräventionstrainern, Physiotherapeuten, Erziehern, Sportpsychologen, Psychotherapeuten und Ernährungswissenschaftlern abgestimmt werden und durch regelmäßige Abstimmung und Zusammenarbeit mit Polizei, Feuerwehr, Sporthochschulen, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung uvm. inhaltlich fundiert und stets auf dem aktuellsten Stand gehalten werden.

Natürlich geht es um Kampfsport, aber ganz nebenbei sollen die Kinder, mit ihren theoretischen und praktischen Inhalten auch zum Streitschlichter ausgebildet werden, zum Ersthelfer im Sport, zum Brandschützer, zu jemandem, der sich mit Ernährung auskennt und mit Mobbing und sich aktiv für ein faires und freundschaftliches Miteinander und eine gute Klassengemeinschaft einsetzt.



Das Young Warriors Programm ist das Ergebnis dieser langjährigen Arbeit. Es ist sicherlich das umfangreichste, modernste und fundierteste Kampfsportsystem für Kinder und Jugendliche in Deutschland.

Die Kinder lernen altersgerecht, spielerisch und mit sehr viel Spaß ihre Motorik und Fitness zu verbessern. Sie lernen im Kampfsportbereich Schlagtechniken wie im klassischen Boxen, Tritttechniken wie im Kickboxen und Thaiboxen, sie lernen ringen, werfen und Bodenkampfsituationen wie im Judo und Ju Jitsu, sie lernen Selbstverteidigungstechniken wie im Krav Maga, sie lernen den Umgang mit Stöcken wie in den philippinischen Kampfkünsten – sie lernen alles was im Kampfsport wichtig ist, quer durch die Kampfsportarten, vergleichbar dem Zehnkampf in der Leichtathletik.

Durch regelmäßige Fortbildungen werden die Young Warriors Trainer in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen geschult, auf Fachebene, Vermittlungsebene und sozialer Ebene, als Motivator, Lehrer, Mitspieler, Psychologe, Tröster, Doktor, Ersatz-Papa/Mama, Erzieher, Organisator und für all die anderen Rollen, in die der Trainer in den verschiedensten Situationen schlüpfen muss.

Im Young Warriors gibt es ein Gürtelsystem, angelehnt an klassische Kampfsportarten. Die Kinder können regelmäßig kleine motivierende Prüfungen machen und sich dann über ihre Trophäe freuen, den neuen Gürtel. Zu jeder Stufe gibt es ein festes Trainingsprogramm, das die Kinder an die Hand bekommen. Die Inhalte strukturieren sich in folgende Bereiche:

- Fitness – hierbei geht es darum die unterschiedlichen Bereiche der Leistungsfähigkeit zu steigern: Motorik, Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Reaktionsvermögen usw.
- Grundlagentechniken – Erlernen der grundsätzlichen Bewegungslehre: Grundstellungen, Beinarbeiten usw.
- Abwehr – Erlernen verschiedener Abwehrtechniken gegen unterschiedliche Angriffe.
- Schlagtechnik – Erlernen verschiedener Schlagtechniken und deren Anwendungen.
- Tritttechnik – Erlernen verschiedene Tritttechniken und deren Anwendungen.
- Ringen und Werfen – Erlernen verschiedener Griff- und Wurftechniken und deren Anwendungen.
- Kämpfen am Boden – Erlernen verschiedene Bodentechniken und deren Anwendungen.
- Selbstverteidigung – Training spezifischer Selbstverteidigungstechniken für Notwehrsituationen.
- Motorische Fitness und coole Tricks – In diesem Bereich werden langsam aufbauend Elemente aus den Bereichen Turnen, Akrobatik, Parcour und Tricking trainiert, die Fitness und den Spaß weiter fördern.
- Stocktraining – Doppelstock- und Einzelstocktechniken aus den philippinischen Kampfkünsten.
- Persönlichkeitsentwicklung – hier geht es um Wertevermittlung und darum, die Kinder und Jugendlichen bei Ihrem Weg zum Erwachsenen zu unterstützen.
- Gesundheit und Erste Hilfe – grundlegendes Wissen zum Thema Gesundheit und Erste Hilfe.
- Selbstschutz – theoretisches und praktische Grundwissen rund um das Thema Selbstschutz.