

Was macht man beim Young Warriors Training?

Wir spielen viel! Lernen ist anstrengend, Spielen macht Spaß. Für die Kinder ist Spielen Spaß haben, abschalten können, ausgelassen sein. Für uns Trainer ist es mehr. Wir verbinden mit jedem Spiel



Trainingseffekte. Es geht darum, einen räumlichen oder situativen Überblick zu bekommen, schnell zu reagieren, Ausdauer, Kraft, Koordination und vieles mehr zu entwickeln. Einfache Beispiele:

Ticken: Ist dieses alte und einfache Spiel nicht in Wirklichkeit ein komplexes Selbstschutztraining? Von wo droht mir Gefahr? Nicht fangen lassen, weglaufen, Schnelligkeit entwickeln.

Hindernis-Ticken: Ein Partner versucht den anderen zu ticken, allerdings muss er dafür ein Hindernis umrunden. Ein lustiges Spiel, aber mit direktem Lerneffekt für den Selbstschutz. Ein Hindernis macht es jemand anderen viel schwerer mich zu bekommen.

Sumo-Ringen: Zwei Kinder sind in einem markierten Bereich und versuchen sich gegenseitig raus zu drücken, schieben, ziehen, tragen oder schubsen. Es ist ein witziges Spiel und gleichzeitig Kontaktgewöhnung und Training des körperlichen Durchsetzungsvermögens.

Jedes Spiel trainiert bestimmte Fähigkeiten: körperlich, taktisch oder mental. Auf eine spielerische Art und Weise werden die Kinder fitter und besser, ohne es wirklich als Training zu empfinden. Es geht im Young Warriors um mehr, als nur Kampfsporttechniken. Wir wollen die Grundlagenfitness verbessern: Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit. Wir wollen die Kinder durch eine gute Fitness, durch Erfolgserlebnisse und durch solide Grundlagen der Selbstverteidigung zu selbstbewussten und mental starken und ausgeglichenen Menschen machen. Genau diese Kombination ist es, die ihnen hilft mit unerwarteten und schwierigen Situationen klar zu kommen.

Natürlich kommt das Techniktraining nicht zu kurz. Was für einen Kampfsport lernen die Kinder?

Sie lernen Schlagtechniken, wie im klassischen Boxen, Tritttechniken, wie im Kickboxen und Thaiboxen, sie lernen ringen, werfen und Bodenkampfsituationen wie im Judo und Ju Jitsu, Selbstverteidigungstechniken, wie im Krav Maga, 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.

Wie intensiv wird sich dem Thema Selbstverteidigung gewidmet?

Alles hat mit Selbstverteidigung zu tun, aber Selbstverteidigung hat so viele Aspekte. Selbstverteidigung ist ein sehr komplexes Thema. Es geht um den Umgang von Kindern untereinander, den Umgang mit Erwachsenen, das Verhalten bei harmlosen Rangeleien, dem Verhalten bei ernsthaften Gefahren, der Schulung der Gefahrenwahrnehmung und Gefahrenvermeidung uvm. Das vernünftig zu differenzieren, bedarf einen behutsamen und altersgerechten Unterricht. Die Kinder sollen nicht gedankenlos gefährliche Techniken in harmlosen Schulhof-Raufereien einsetzen, sich aber im wirklichen Notfall effektiv wehren können. Sie sollen eine gesunde Vorsicht und Gefahrenwahrnehmung entwickeln, aber trotzdem positiv und lebensbejahend und nicht verängstigt oder paranoid sein. Selbstverteidigung fängt für uns damit an, Kinder mental und körperlich stärker zu machen. Jemand, der Selbstbewusstsein hat und ausstrahlt, wird weniger oft in Konflikte geraten – Täter suchen Opfertypen. Dann geht es natürlich auch um die Vermittlung effektiver Techniken, aber auch darum sich im Training zu kontrollieren und auch seine Reaktion an die Eskalationsstufe des Übergriffs anpassen zu können. Eine weitere Besonderheit ist, dass wir nicht beim körperlichen Training aufhören, sondern auch Theorie-Training integrieren. Es geht hierbei um wichtige Themen, wie Fluchtwege, Verhalten im Brandfall, Verhalten allein zu Hause, sich im Notfall Hilfe von Fremden organisieren, Mobbing, Konfliktschlichtung, Erste Hilfe, Gesundheit und vieles mehr.

Zu guter Letzt geht es im Young Warriors darum Spaß an Sport und Bewegung zu bekommen! Den Kindern ein Hobby zu geben, was ihnen langfristig Spaß macht, ist das beste Geschenk, das man als Eltern machen kann. Kleine Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie laufen, springen und klettern beim Spielen – ihr Körper ist noch fit. Irgendwann kommt dann aber die Zeit wo Smartphone, Social Media, Internet, TV, Spielekonsole & Co interessanter werden als Spielen. Jetzt ist es oft zu spät, die Kinder zum Sport zu bewegen, sie haben etwas, was ihnen Spaß macht – den ganzen Tag. Hat das Kind aber zu dem Zeitpunkt eine starke Bindung zum Thema Sport, ist nicht nur ein Ausgleich vorhanden, sondern auch ein Bewegungsdrang, ein Körpergefühl und Gesundheitsbewusstsein, das sich intuitiv mit stundenlangen Spielesessions beißt. Bei sportlich sehr aktiven Kindern hält sich der multimediale Konsum meist in Grenzen. Daher ist es uns sehr wichtig, ein Training zu machen, das den Kindern viel Spaß macht und wir so einen Ort schaffen, wo sie gerne hin gehen.