

Leitfaden Kindertraining Iwama Ryu Aikido Buchloe

Warum Kindertraining?

Wir, die Abteilung Aikido als Teil des VfL, sind uns unserer enormen Verantwortung gegenüber Ihren Kindern bewusst. Gerade im Vormarsch von Konsolen, Tablets, Handys etc. bewegen sich viele Kinder zu wenig. Spaß und Freude an Bewegung und sinnvoller Beschäftigung zu vermitteln ist uns daher ein großes Anliegen.

Fast seit Gründung unserer Abteilung bieten wir daher ein gesondertes Training für Kinder an, das sich besonders an die spezielle Entwicklung und Anforderungen der Kinder richtet, die sich grundsätzlich von den Gegebenheiten bei Jugendlichen und Erwachsenen unterscheiden.

Wir legen hierbei Wert auf die Verbesserung der motorischen, sozialen und geistigen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder. Jedes Kind, das die nötige Konzentration mitbringt, Spaß am Lernen von Aikido hat und dafür Zeit investiert, kann hiervon profitieren.

Motorische Fertigkeiten

Für die gute Entwicklung der geistigen Fähigkeiten im Kindesalter ist es unerlässlich, die motorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Dazu gehört die körperliche Leistungsfähigkeit, die sich in zwei Blöcke teilt:

Kondition	(Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit)
Koordination	(Reaktion, Gleichgewicht, Bewegungsrhythmus, Bewegungskopplung, Umstellungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)

Grundsätzlich vermittelt jede Aikido-Technik diese Fertigkeiten (in verschiedenem Umfang). Kinder fällt es jedoch wesentlich leichter, diese in spielerischen Übungen zu erwerben, da Aikido-Techniken mitunter sehr komplex sein können und einiges an Bewegungserfahrung erfordern.

Daher besteht jedes Training nur etwa zur Hälfte aus Technik-Training. Die andere Hälfte wird mit spielerischen Übungen, Spielen und Übungen zu einfachen Schrittfolgen in variablen Anteilen gefüllt, die speziell jeweils einige dieser Fertigkeiten fordern und fördern. Diese zwei Teile finden typischerweise im bunten Wechsel statt, um Langeweile und Unaufmerksamkeit vorzubeugen.

Soziale Fähigkeiten

Menschen sind soziale Wesen, das heißt, sie sind gern in Gesellschaft ihresgleichen. Jeder zwischenmenschliche Umgang erfordert jedoch zwingend soziale Kompetenzen, um ein sinnvolles und erfreuliches Miteinander zu gewährleisten.

Diese gliedern sich in vier Blöcke:

Umgang mit sich selbst	(z.B. Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Selbstdisziplin, Ehrgeiz ...)
Umgang mit Anderen	(z.B. Respekt, Hilfsbereitschaft, Kritikfähigkeit, Kompromissfähigkeit, ...)
Zusammenarbeit	(z.B. Kooperation, Teamfähigkeit, Motivation, ...)
Führungsqualitäten	(z.B. Verantwortung, Fleiß, Vorbildfunktion, ...)

Diese Fähigkeiten werden auf vielfältige Weise in den verschiedenen Teilen des Trainings gefordert und gefördert – sei es z.B. Selbstvertrauen beim Vorzeigen von Übungen, Ehrgeiz beim Vorbereiten auf eine Prüfung, Teamfähigkeit im gemeinsamen Spiel oder Vorbildfunktion als erfahrenerer Schüler gegenüber neuen Schülern – und vieles mehr.

Jeder Mensch im Umfeld eines Kindes (Eltern, Freunde, Lehrer, Stars und Idole, Übungsleiter, ...) nimmt Einfluss auf das Kind und dessen Verhalten. Somit hat jeder die Möglichkeit, die Entwicklung jener Fähigkeiten zu beeinflussen.

Jedoch können wir nicht die Erziehung durch die Eltern ersetzen. Allerdings bemühen wir uns, diese unseres Erachtens erstrebenswerte Fähigkeiten zu fördern und positiv zu verstärken, sowie Vorbild und Ansprechpartner in Sachen richtiges Verhalten zu sein.

Geistige (kognitive) Fähigkeiten

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns wird maßgeblich auch durch seine kognitiven Fähigkeiten bestimmt. Bewegung kann hier einen Beitrag zur Steigerung und Verbesserung in vielen Bereichen leisten.

Zu diesen Fähigkeiten zählen zum Beispiel: **Erinnerungsvermögen, Logik, Wille, Aufmerksamkeit, Kreativität, planvolles Vorgehen** etc.

Kampfkünste wie Aikido gehören zu den Sportarten, die diese Bereiche äußerst stark ansprechen. Durch z.B. eine Vielzahl von verschiedenen oder verwandten Bewegungen, Begriffe in japanischer Sprache, gemeinsame Fehleranalyse, etc. kann die Entwicklung positiv beeinflusst werden. Die Spiele und anderen Übungen haben hierbei ebenfalls unterstützenden Charakter.

Durch Verknüpfung von Bewegung und Sinneswahrnehmung mit kognitiven Herausforderung erreichen Kinder schneller mehr in der Entwicklung ihrer kognitiven Fähigkeiten als z.B. lediglich durch Lernen aus einem Buch am Schreibtisch, und können dies in der Regel auch über einen längeren Zeitraum festigen.

Warum empfehlen wir zusätzlich den Besuch des Samstagstrainings?

Trotz der viele angesprochenen Punkte, die im Kindertraining abgedeckt werden, ist es für den Fortschritt der Kinder nahezu unerlässlich, einen Blick über den Tellerrand zu werfen.

Hier sollen kurz die wichtigsten Unterschiede zwischen den zwei Trainings angesprochen werden und wie die Kinder davon profitieren können.

- **Verbesserung der Form:** Im Kindertraining werden meist die Grobformen erlernt. Die Entwicklung der Feinform setzt Kenntnis der Grobform voraus und bedarf meist der Unterstützung durch fortgeschrittene Schüler als Übungspartner.
- **Lernatmosphäre:** Während im Kindertraining eine lockere Lernatmosphäre mit vielen spielerischen Elementen vorherrscht, liegt im Training mit den Erwachsenen der Fokus mehr auf Technik-Training. Für Konzentration und Aufmerksamkeit ist diese Atmosphäre besonders förderlich.
- **Vielfältige Ausbildung:** Durch ein größeres Technik-Angebot ist es möglich, neues mit altem Wissen zu verknüpfen und sich an auch komplexeren Formen unter Anleitung fortgeschrittener Trainingspartner zu versuchen.
Gerade das Kindesalter ist der beste Zeitpunkt zur Diversifikation, also zur Ausbildung in die Breite, da das Gehirn in diesem Alter enorm aufnahmefähig ist.
- **Herausforderung:** Für Kinder ist es mehr Herausforderung, wenn mit Erwachsenen geübt wird. Kinder im Kindertraining geben oftmals zu früh einer Bewegung nach, wo ein Erwachsener ein wohl dosiertes Maß an Widerstand und Kraft einbringen wird. Wenn dann aber nach einigem Üben die Technik auch mit einem Erwachsenen funktioniert, ist dies in großes Erfolgserlebnis für die Kinder.
- **Kennenlernen des Trainings, der Gruppe und der Breite des Aikido:** Auch Ihre Kinder werden älter, irgendwann steht womöglich der dauerhafte Wechsel in die Trainings der Erwachsenen und Jugendlichen an. Hierfür ist es von Vorteil, wenn man bereits die Gruppe und deren Art und Weise zu trainieren kennt.
Außerdem kann der Einblick in Dinge, die im speziellen Kindertraining nicht unterrichtet werden, die Lust auf mehr Aikido-Training steigern.