

# 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:

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

Grundsätzlich vermittelt jede Aikido-Technik diese Fertigkeiten (in verschiedenem Umfang). Wir haben uns entschieden, insbesondere im Kindertraining verstärkt den Fokus auf die Waffenformen zu legen. Die hölzernen Waffen wirken wie eine Lupe beim Training, die die Bewegungserfahrung verstärkt. Das Hantieren mit Bokken und Jo erzeugt automatisch mehr Aufmerksamkeit, die Bewegungen werden bewusster ausgeführt.

## 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:

<b>Umgang mit sich selbst</b>	(z.B. Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Selbstdisziplin, Ehrgeiz ...)
<b>Umgang mit Anderen</b>	(z.B. Respekt, Hilfsbereitschaft, Kritikfähigkeit, Kompromissfähigkeit, ...)
<b>Zusammenarbeit</b>	(z.B. Kooperation, Teamfähigkeit, Motivation, ...)
<b>Führungsqualitäten</b>	(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 bei der Partnerübung 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, Kreativität, Wille, Aufmerksamkeit, 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.

Durch Verknüpfung von Bewegung und Sinneswahrnehmung mit kognitiver 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.

## Gurtprüfungen

Wie in so vielen anderen Kampfkünsten auch bieten wir Gurtprüfungen an. Unsere Aikido Kinder tragen auch farbige Gürtel, die Erwachsenen nur weiß bzw. schwarz. Prüfungen sind kleine Meilensteine, mit der die individuelle Zielsetzung natürlich leichter fällt. Insbesondere deswegen haben wir uns für die farbigen Gurte bei den Kindern entschieden, wobei wir die Farben frei aus dem Repertoire der gängig verfügbaren Gürtelfarben gewählt haben.

Die Entscheidung, eine Prüfung zu machen, muss das Kind treffen – dann ist die Motivation am größten – insbesondere wenn sie dann auch bestanden wird. Aber auch eine nicht geschaffte Prüfung ist kein Weltuntergang, sondern eine Erfahrung, an der man wachsen kann, um dann bestärkt erneut anzutreten.

## Wie viel Training ist sinnvoll?

Aikido ist enorm vielfältig. Im Kindertraining ist das umfangreiche Programm bereits beschränkt und vorsortiert. Wir konzentrieren uns stark auf Waffenformen, da wir hierbei auf effizientem Wege die wichtigen Grundlagen für ein weiteres Vorankommen bei allen übrigen Techniken legen, die dann später abseits des Kindertrainings folgen.

Wir konnten lange Zeit für Kinder nur ein Training pro Woche (mit der Option Samstag zusammen mit den Erwachsenen zu üben) anbieten, jetzt sind wir in der glücklichen Lage, zwei feste Trainingszeiten zu haben. **Für ein zügiges Vorankommen ist es sinnvoll, beide Trainingseinheiten zu nutzen.**

Zusätzlich haben wir für Kinder, die bereits die erste Prüfung (oder mehrere) absolviert haben, die Option am jeweils 1. Samstag im Monat zusammen mit den Erwachsenen zu üben, die weit fortgeschrittenen Kinder dürfen das Samstagstraining auch regelmäßig besuchen. Der Besuch des Samstags ist insbesondere in der Zeit der Vorbereitung auf eine Prüfung sinnvoll. Durch die konzentriertere Lernatmosphäre, fortgeschrittene Trainingspartner und ein vielfältigeres Technikangebot bieten wir hier neue Herausforderungen und knüpfen Kontakte in die Gruppe, in die die Kinder vielleicht mal wechseln, wenn sie älter werden.

Jenseits der Prüfungsvorbereitung steht es den Kindern frei, das Angebot wahrzunehmen – für das Vorankommen ist mehr Training natürlich immer hilfreich, jedoch nur, solange das Kind konzentriert und aufnahmefähig bei der Sache ist. Dabei ist der beste Berater für das Kind natürlich es selbst. Lieber kommt das Kind einmal weniger, wenn es keine Lust hat, und ist dabei beim nächsten Mal wieder motiviert und konzentriert dabei. Dabei sollten natürlich die motivierten Phasen überwiegen.