

# **Kindertraining: Das Gleichgewicht zwischen Spaß und Ernsthaftigkeit**

Kampfsport ist gut für Kinder. Immer häufiger wird Kindern sogar von Ärzten empfohlen, mit einer Kampfsportart anzufangen. Das hat auch einen Grund, denn Kampfsport ist eine Individualsportart, die auf die Talente der Einzelnen eingehen aufgrund seiner Vielseitigkeit sie optimal fördern kann. Außerdem ist es möglich gezielt auf motorische Defizite einzugehen.

Diese Möglichkeit bietet sich in Sportarten, wie z.B. Fußball oder Handball kaum. Ein untalentiertes Kind kann schnell durch die Trainingseinheit geschleift werden, ohne, dass es wirklich etwas lernt.

Außerdem wird im Kampfsport gerade im Kindertraining ein großes Augenmerk auf die charakterliche Entwicklung gelegt. Ein weiterer Grund, seine Kinder bereits in jungen Jahren mit einer Kampfsportart vertraut zu machen.

## **Aber wie sieht eigentlich ein korrektes Kindertraining aus?**

Gerade in traditionellen Kampfsportarten, wie z.B. dem Karate ist häufig zu sehen, dass das wichtigste im Training ein hohes Maß an Disziplin ist. Einerseits ist es natürlich nicht schlecht, denn Disziplin ist natürlich eine Eigenschaft, die sich jeder gerne bei seinen Kindern wünscht; man sieht jedoch an den schrumpfenden Mitgliederzahlen solcher Vereine, dass sich die Kinder damit nicht halten lassen. Bis zur ersten oder zweiten Prüfung quälen sich einige Kinder oft durch so ein „langweiliges“ Training. (z.B. ewig langes Grundschule-Technik-Training), spätestens dann überzeugen sie doch ihre Eltern, den Kampfsport aufzugeben.

## **Die Hälfte des Trainings sollten Kinder nicht merken, dass sie trainieren**

Fähigkeiten, die die Fertigkeiten im Kampfsport verbessern, lassen sich auf spielerische Weise trainieren. Das gegenseitige Klauen einer am Anzug befestigten Wäscheklammer sorgt unbewusst bei den Kindern dafür, dass diese lernen, sich um den Gegner zu bewegen, eine „Technik“ anzubringen und sich wieder aus der Reichweite des Gegners zu entfernen. Tauziehen am quer gehaltenen Gürtel schult Kraft, Standfestigkeit und intermuskuläre Koordination.

Optimal ist ein Spiel dann, wenn die Kinder gar nicht merken, dass sie trainieren, die verbesserten Grundfähigkeiten sich aber im späteren Training bemerkbar machen.

## **Spiele können auch als Belohnung verwendet werden**

Irgendwann muss doch auch einmal ernst trainiert werden. Immerhin sollen die Kinder auch Erfolg bei den Prüfungen haben und auch etwas lernen. Wird das Lieblingsspiel der Kinder als Belohnung für ein konzentriertes Training eingesetzt, ist die Motivation beim nächsten mal eine gute Leistung zu bringen meist umso größer. Kinder stehen meistens keineswegs in der Erwartung, ständig eine Belohnung zu erhalten. Auf Grund der Konditionierung verbinden sie dann aber auch das konzentrierte Training mit positiven Gefühlen.

