



# Kwoon Kerken-Geldern e. V.

Kampfkunst, Philosophie und Meditation

Email: [margot.olislagers@kwoonkerken.de](mailto:margot.olislagers@kwoonkerken.de) Internet: <http://www.kwoonkerken.de>



**Margot Olislagers**

Pastorsgat 12

47647 Kerken

☎ : 02833 – 9296903

☎ : 0178 – 7821569

## Informationen für das Kindertraining im Kwoon Kerken-Geldern e. V.

Liebe Eltern,

wenn Sie sich nicht gerade in der Kampfkunst zu Hause fühlen, ergeben sich selbstverständlich viele Fragen, vielleicht sogar Bedenken.

Um diese Fragen im Vorhinein zu beantworten und Ihre Aufmerksamkeit auf einige wenige Punkte zu lenken, bei denen ihre Mitarbeit beim Trainingsgeschehen erforderlich ist, haben wir diesen kleinen Informationstext erstellt. Bitte lesen Sie ihn aufmerksam durch und fragen Sie uns bei Unklarheiten.

Uns sollte gemeinsam daran liegen, dass der vielleicht erste Kontakt Ihres Kindes mit Sport und Kampfkunst reibungslos verläuft und eine gute Grundlage bekommt.

Grundsätzlich und in erster Linie soll das Training Freude machen, nicht belasten oder widerwillig absolviert werden.

### Wer leitet das Training?

Das Training mit Kindern ist für uns eine ganz besondere Aufgabe, die bei uns nur von erfahrenen Trainern/-innen, qualifizierten Schwarzgurten mit zusätzlicher Fachübungsleiterlizenz/Trainerlizenz, geleitet wird. Kinder stehen in ihrer sportlichen und körperlichen Entwicklung noch ganz am Anfang, daher muss das Kindertraining qualifiziert erfolgen, um so die Grundlagen für eine spätere positive Gesamtentwicklung zu legen.

Wir betreiben seit über 25 Jahren in Geldern Kampfkunst und vermitteln diese mit den ursprünglichen Werten und Inhalten. Daher betreiben wir, von kleinen Ausflügen der Fortgeschrittenen mal abgesehen, auch keinen Wettkampfsport. Kampfkunst in diesem Sinne ist wie kaum eine andere Sportart dazu geeignet, die körperliche und geistige Ausbildung zu fördern, dabei entwickeln sich Disziplin, Konzentration und Sozialverhalten nahezu zwangsläufig.

## **Ab welchem Alter?**

Anders als andere Vereine unterrichten wir Kinder erst ab 8 bis 9 Jahren, weil unserer Erfahrung nach jüngere Kinder lieber spielen möchten und entsprechend muss auch ein Training für diese Altersgruppe mit vielen spielerischen Elementen aufgebaut sein. Das geht am besten in einer separaten Kleinkindergruppe, was unser Verein mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln sowohl räumlich als auch zeitlich und personell nicht leisten kann.

## **Zuschauen beim Training?**

Wir haben auch die Erfahrung gemacht, dass Zuschauen beim Training sehr störend wirkt. Wir verstehen zwar, dass Sie den Wunsch haben, Ihrem Kind beim Training zuzuschauen und dabei auch zu sehen, was bei unserem Training überhaupt passiert, doch das macht regelmäßig den ganzen Trainingsbetrieb zunichte. Es ist schon schwierig genug, eine Kindergruppe für das Training auszurichten, wenn dann noch Zuschauer dazu kommen, ist es um die Aufmerksamkeit der Kinder geschehen. Wir wissen zwar auch, dass andere Vereine und Schulen das anders handhaben, doch wir haben mit unserer Haltung seit über 25 Jahren die besten Erfahrungen gemacht.

Alle Eltern, Verwandte und Freunde haben die Gelegenheit, an unseren Lehrgängen und Gürtelprüfungen teilzunehmen und sich dort ein Bild über uns zu machen.

## **Probetraining?**

Anders als viele andere Vereine bieten wir grundsätzlich ein vierwöchiges, kostenloses Probetraining an, um festzustellen, ob Ihr Kind einen Draht zur Kampfkunst und zu uns hat und umgekehrt. Damit wollen wir verhindern, dass Kinder angemeldet werden, die kein ernsthaftes Interesse haben und so helfen wir auch, unnötige Lauferei und Kosten zu vermeiden.

Machen Sie Ihr Kind bitte damit vertraut, dass es Sie rd. 1,5 Stunden nicht sieht und von Ihnen getrennt ist. Bereiten Sie Ihr Kind auf die 1,5 Stunden Training vor, veranlassen Sie es vor dem Training noch einmal dazu, zur Toilette zu gehen usw.

Wichtig ist auch, dass Sie keinen Druck auf das Kind ausüben, zum Training zu kommen. Wenn Ihr Kind keine Freude am Training hat, dann hat es keinen Zweck. Meistens bringen Kinder, die unter Zwang zum Training erscheinen, Störungen ins Training, die wir mit Rücksicht auf die anderen Kinder nicht akzeptieren können. Etwas anderes ist es, die bloße "Trainingsfaulheit", die auch Kinder, die große Freude am Training haben, schon mal überkommt, zu bekämpfen. Aber wir denken, Sie kennen Ihr Kind gut genug, um da differenzieren zu können.

## **Gruppengröße?**

Noch etwas zur Gruppengröße: wir haben auch anders als andere Vereine und Schulen eine Kindergruppe mit etwa 15 bis maximal 20 Mitgliedern. Wir vertreten die Auffassung, dass es kaum möglich ist, eine größere Kindergruppe vernünftig zu trainieren, wenn nicht ausschließlich Trainingsdrill praktiziert wird. Das entspricht aber nicht unserer Mentalität und auch nicht unserem Kampfsystem.

Wir legen viel Wert darauf, jedes Kind in den Trainingsstunden auch persönlich trainieren und korrigieren zu können, weil sich dadurch der individuelle Lernerfolg am besten feststellen, fördern und kontrollieren lässt.

Es ist so, dass die meisten "unserer Kinder" nach einer Reihe von Jahren in die Erwachsenen-Gruppe wechseln und so wieder Platz für jüngere Nachrücker gemacht wird.

### **Gürtelprüfungen?**

Es werden regelmäßig, meist quartalsmäßig oder halbjährlich Gürtelprüfungen durchgeführt, bei denen auch Zuschauer zugelassen sind. Neben den Anforderungen des Prüfungsprogramms erfolgen die Prüfungen auch unter pädagogischen Gesichtspunkten, wie Trainings- und Gruppenverhalten, Disziplin, regelmäßige Trainingsteilnahme usw.

### **Selbstverteidigung?**

Im Training spielt auch das Üben der Selbstverteidigung eine Rolle, wobei wir gerade auch bei Kindern Wert auf die Vermittlung von Gewaltvermeidungsverhalten legen. Kampfkunst kann unseres Erachtens nicht das Gewaltproblem bei Kindern und Jugendlichen auf Schulhöfen und in der Freizeit lösen, aber Kampfkunsttraining kann die Kinder und Jugendlichen selbstbewusster, ruhiger und somit konfliktfähiger machen.

Bei Gewalt auf dem Schulhof sind in erster Linie die jeweilige Schulleitung und die Lehrer gefordert, Kampfkunst kann und darf da nur das absolut letzte Mittel sein.

Kinder, die sich an das Gebot der Gewaltfreiheit nicht halten, werden regelmäßig ausgeschlossen, das gilt natürlich nicht für eine berechtigte Selbstverteidigung. Auch das versuchen wir, in unserem Training zu vermitteln.

Vereine und Kampfstile bzw. -systeme sowie einzelne Kampfkünstler und -sportler, die sich mit ihren (vermeintlichen) Selbstverteidigungsfähigkeiten brüsten und schnellen Erfolg versprechen, sind unseres Erachtens zwar verbreitet, aber suspekt.

Unsere Übungsleiter sind durch die Bank Schwarzgurte mit jahrzehntelanger Übungspraxis, aber auch selbstverteidigungserfahren und so durchaus in der Lage, sich tatsächlich zu verteidigen. Daher wissen wir auch, worüber wir reden und was wir zeigen und unterrichten. Aus diesem Grunde werden wir unsere Fähigkeiten auch nicht marktschreierisch anzupreisen.

### **Ein- oder zweimal pro Woche zum Training?**

Grundsätzlich ist natürlich die zweimalige Teilnahme am Training pro Woche wünschenswert und im Sinne einer vertiefenden Schulung Ihres Kindes empfehlenswert, auf der anderen Seite verkennen wir aber auch nicht, dass Kinder häufig mit Freizeitverpflichtungen nahezu ausgebucht sind. Hektik und Stress bereits im Kinderalter, um von einer Verpflichtung zur nächsten rechtzeitig zu erscheinen, halten wir für kontraproduktiv.

Daher ist generell eine zweimalige Trainingsteilnahme sinnvoll, wenn das aber aufgrund von anderweitigen Verpflichtungen nicht geht, dann sollte zumindest regelmäßig einmal pro Woche trainiert werden; der Fortschritt ist dann allerdings langsamer.

### **Trainingsablauf?**

Der Trainingsablauf sieht so aus wie in den meisten asiatischen Kampfsportarten: die Kinder stellen sich zu Beginn in Reihen auf, setzen sich zu einer kurzen Meditation nieder, danach erfolgt ein kampfsportspezifisches Aufwärmtraining mit Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, der Kraft, der Koordination usw. Danach werden einfache Grundtechniken geübt, die anschlie-

ßend mit einem Partner vertieft werden. Nächster Trainingspunkt sind dann Kampfkunstformen, die alleine oder in einer Gruppe geübt werden. Das Training wird wieder durch Aufstellen in Reihen und einer kurzen Meditation im Sitzen beendet.

Das gesamte Training fördert mit seinen unterschiedlichen Teilen insbesondere das feinmotorische Körperbewusstsein, dabei versuchen wir eine möglichst entspannte, aber dennoch disziplinierte Trainingsatmosphäre zu schaffen.

### **Trainingsinhalte?**

Im Laufe des Trainings lernt Ihr Kind bei uns verschiedene asiatischen Übungssysteme und Kampfstile kennen, die in ihrer Gesamtheit eine abgerundete Ausbildung in der Kampfkunst vermitteln.

Neben dem karateähnlichen, chinesisch-stämmigen Kung Fu und Kempô lernt Ihr Kind auch die Grundlagen der chinesischen Atem- und Energielehre und des chinesischen Gesundheitssystems (u. a. Qi Gong und Tai Chi Chuan) kennen.

Auf einen kurzen Nenner gebracht, kann das Training folgende positive Wirkungen haben:

- ☯ Steigerung des Selbstbewusstseins
- ☯ Steigerung des Selbstwertgefühls
- ☯ Verbesserung der Koordination und Motorik
- ☯ Abbau von Aggressionen
- ☯ Agieren und Reagieren in Ernst- und Notfallsituationen
- ☯ Erhöhung der körperlichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
- ☯ neue Kontakte knüpfen zu anderen Kindern
- ☯ beeindruckende Erfahrungen sammeln.

Abschließend möchten wir uns bei Ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken und hoffen auf eine gute Zusammenarbeit zum Wohle Ihres Kindes.

Mit freundlichen Grüßen

Margot Olislagers  
2. Vorsitzende und Leiterin  
der Kindergruppe