

Körper und Geist IM EINKLANG

Karate, Aikido oder Taekwando: Asiatische **KAMPFSPORTARTEN** machen Kinder nicht zu Schlägern, sondern fördern Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und ein respektvolles Miteinander.

Text Markus Schmid

Kiai!» Der laute Schrei soll den Schlägen mehr Kraft verleihen. Ganz schön gefährlich sieht das aus, wenn die kleinen Karate-Schüler in ihren weissen Anzügen mit den bunten Gürteln auf Kommando die Angriffs- und Verteidigungstechniken üben. 60 Mädchen und Buben teilen in der Turnhalle der Neuen Kantonsschule in Aarau mit ernster und entschlossener Miene Faustschläge aus, kicken mit den Füssen in die Luft. Lernen hier Kinder wie der achtjährige Esad oder die 14-jährige Siena etwa, sich im Alltag mit ihren Fäusten durchzusetzen?

Sport und Lebensschule

«Wir bilden hier keine Schläger aus», winkt Tommy Scheidegger von der Kampfsportschule Aarau ab: «Im Gegenteil, wir weisen Schüler aus, wenn sie nur schlägern wollen.» Wer den kräftigen Schwarzgurtträger mit dem freundlichen Gesicht beim Training erlebt, weiss, dass es ihm nicht um den Drill gefühlloser Prügelknaben und -mädchen geht. Bestimmt, aber immer wohlwollend und mit viel Geduld erklärt er die Angriffstechniken, behält alle seine Schützlinge im Blick und spart nicht mit Lob.

Für Max Schlorff, Kinder-, Jugend- und Sportpsychologe mit Praxis in Zürich, ist dieser menschliche Umgang im Training mit Kindern entscheidend. «Vor allem als Vater würde ich bei der Wahl eines Dojos, wie die Kampfsportschulen heissen, darauf achten, welche Atmosphäre dort herrscht», sagt er. Respekt seitens des Trainers gegenüber den kleinen Schülern, die Fairness untereinander und ein

freundlicher Umgangston seien vor allem dort wichtig, wo es im direkten Kontakt mit dem Gegner um Siegen und Verlieren geht. Bevor man dem Nachwuchs allerdings den Anzug und Schutzausrüstung kauft, lohnt sich ein Probetraining. Denn welche der unterschiedlichen asiatischen Kampfkünste von Aikido bis Karate dem Nachwuchs zusagt, hängt von dessen Temperament, Interessen und nicht zuletzt davon ab, wohin die Gspänli gehen.

Stimmt die Atmosphäre im Dojo und ist das Schnuppertraining erfolgreich verlaufen, kann man davon ausgehen, dass Buben wie Mädchen einen Sport betreiben, der weitaus vielseitiger als klassische Mannschafts- oder Ausdauersportarten ist und durch seine philosophischen Hintergründe zu einer echten Lebensschule werden kann.



«Wir bilden hier keine Schläger aus.»

Tommy Scheidegger,
Kampfsportlehrer

Diese Gründe sprechen dafür, dass Kinder Kampfsport lernen sollten:

1. Verletzungsgefahr verringern

Kampfsport, der nicht wettkampfmässig betrieben wird, gehört zu den verletzungsärmsten Sportarten. Dies zeigt beispielsweise eine Studie der Fakultät für Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum. Danach passieren im Vereinssport mit 46,5 Prozent fast die Hälfte aller Sportverletzungen beim Fussball und immerhin 14,8 Prozent beim Handball. «Beim Kämpfen will man niemanden verletzen», erklärt Monika Kurath, 42, Jugend und Sport-Verantwortliche für Kampfsport am Bundesamt für Sport und Dozentin an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen, «sondern lernt, seine Schläge und Griffe zu kontrollieren.» Weil Kampfsportler lernen, richtig zu fallen, haben sie zudem ein geringeres Verletzungsrisiko, wenn sie im Alltag ausrutschen oder stürzen.

2. Dampf ablassen

Buben wie Mädchen raufen in jungen Jahren gerne – wenn sie es dürfen. «Sie suchen den Körperkontakt, und vor allem die Jungs wollen wissen, wer der Stärkere und Bessere ist», sagt Max Schlorff. Das habe nichts mit Aggressivität zu tun, sondern mit Konkurrenz und Wettbewerbsdenken. Im Training haben Kinder die Möglichkeit, sich zu messen. Gewalt wird dabei nicht gefördert, im Gegenteil, meint

Auch Mädchen profitieren vom Kampfsporttraining und gewinnen Selbstvertrauen.

der Kinder- und Jugendpsychologe: «Beim Kampfsport können Kinder unter Anleitung und mit klaren Regeln gut Dampf ablassen.»

3. Selbstvertrauen gewinnen

«Unsere Kinder sollen stolz und selbstsicher durch das Leben gehen», sagt Karate-trainer Tommy Scheidegger. Sie lernen, aufrecht zu gehen und dem Gegner in die Augen zu schauen, und gewinnen Selbstvertrauen, weil sie ihre Kräfte spüren. «Das Training gibt Kindern eine gewisse Stärke, weil sie wissen, ich habe Kampftricks auf Lager», sagt Max Schlorff. Und wer selbstbewusst auftritt, so die Erfahrung, wird weniger angegriffen.

4. Sich verteidigen

Es dauert Jahre regelmässigen Trainings, um sich mit Kampftechniken gegen Stärkere wehren zu können. Erfahrene Karatelehrer wie Tommy Scheidegger setzen eher darauf, dass ihre Schützlinge brenzligen Situationen nicht mehr hilflos ausgeliefert sind. Wehren sollen sie sich nur, wenn es sein muss. Scheidegger ist es nach dem Grundsatz asiatischer Meister «Gewinne, ohne zu kämpfen» lieber, dass sich die Kinder nicht provozieren lassen und

Problemen besser aus dem Weg gehen. Schnellkurse zur Selbstverteidigung, wie sie zur Gewaltprävention vielerorts angeboten werden, sind im Übrigen zwar besser als kein Training, können aber eine falsche Sicherheit vermitteln und nützen im Ernstfall meistens nichts.

5. Respekt für das andere Geschlecht lernen

In keiner anderen Sportart trainieren Buben und Mädchen so selbstverständlich zusammen wie in den Kampfsportarten. Sie verlieren dadurch auf spielerische und selbstverständliche Weise die Berüh-





Kinder lernen im Kampfsport besser zu verlieren als im Mannschaftssport.

Ein lauter Schrei hilft, den Schlägen noch mehr Kraft zu verleihen.

men, vom Alltag abzuschalten und sich ganz auf das Training zu konzentrieren. Auch während der Übungsstunden achten die Trainer auf Disziplin und Konzentration, allein schon um Verletzungen zu vermeiden. Wissenschaftlich belegt ist es nicht, doch Erfahrungen zeigen, dass Kinder mit Konzentrationsschwächen bis hin zu Aufmerksamkeitsdefizitstörungen ihre Unruhe durch regelmässiges Kampfsporttraining besser in Griff kriegen.

rungsängste. Die Mädchen werden selbstbewusster, da sie sich wehren lernen. Die Buben merken, dass sich die Mädchen tatkräftig verteidigen können, und lernen, das vermeintlich schwache Geschlecht zu respektieren.

6. Den Charakter bilden

Beim Kampfsport hat man es unmittelbar mit dem Gegner zu tun, Nähe und Körperkontakt sind unvermeidlich. «Das Training erfordert soziale Fähigkeiten, denn wer seine Gegner nicht gut behandelt, findet bald keinen Trainingspartner mehr», sagt Monika Kurath. Rücksicht-

nahme, Selbstbeherrschung und Respekt sind auch für Tommy Scheidegger wichtige Stärken, die er seinen Schülern vermittelt. Kinder lernen im Kampfsport besser zu verlieren als im Mannschaftssport. Auf den Rücken gelegt zu werden, gehört zum Training, und wer verliert, kann sich nicht hinter einer Mannschaft verstecken, sondern ist dafür selbst verantwortlich.

7. Ruhe und Konzentration finden

Jedes Training beginnt mit einem Begrüssungsritual und einer kurzen Meditation. Dies hilft den Kindern, zur Ruhe zu kom-

8. Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit trainieren

Es gibt kaum einen vielseitigeren Sport. Bei den Übungskämpfen und dem Schatzenboxen werden nicht nur Ausdauer und Kraft trainiert, sondern auch Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Gleichgewichtssinn. Aber nicht nur die motorischen, sondern auch die mentalen Fähigkeiten werden verbessert. Ruhe und Gelassenheit, aber wenn es darauf ankommt ein schnelles Reaktionsvermögen, sind wichtige Eigenschaften eines guten Kampfsportlers. ●

GEEIGNETE KAMPFSPORTARTEN FÜR KINDER

Viele Kampfsportschulen nehmen bereits Kinder ab fünf Jahren auf, in der Regel sind sie aber eher mit sieben Jahren reif genug, um konzentriert dem Unterricht folgen zu können. Wichtig ist ein spielerisches Lernen ohne Leistungsdruck und Erfolgsdenken. Tommy Scheidegger rät deshalb von Vollkontaktkarate, Thai- oder Kickboxen sowie Mixed Martial Arts ab, wo echte Tritte und Schläge ausgeteilt werden. Dort herrscht eher das Recht des Stärkeren. Wir stellen die beliebtesten

Kampfsportarten vor, die Wert auf die Schulung von Körper und Geist legen.

→ **Aikido** (Weg der Harmonie der Kräfte) verzichtet auf jede Angriffstechnik. Der Gegner wird durch Drehbewegungen und Ausweichen aus dem Gleichgewicht und zu Fall gebracht. Durch Falltechniken wird die Beweglichkeit trainiert. Für kleine Kinder sind die Bewegungsabläufe recht kompliziert.

→ **Karate** (Leere Hand) setzt Tritte, Schläge und Stösse ein. Um die Schläge im Training

und Wettbewerb zu stoppen, sind Konzentration und Körperbeherrschung wichtig. Dynamische Kampfkunst, die auch eher zurückhaltenden Kindern Selbstvertrauen gibt.

→ **Judo** (Sanfter Weg) Der Gegner wird mit Würfen zu Fall gebracht und mit Haltegriffen am Boden kontrolliert. Zentraler Bestandteil des Trainings sind Fallübungen. Macht Kindern vor allem Spass, weil sie im direkten Kontakt mit dem Gegner Kraft und Geschicklichkeit ausprobieren können.

→ **Ju Jitsu** (Kunst, durch Nachgeben und Ausweichen mit der Kraft des Gegners zu siegen) Vielseitige Kampfkunst mit Tritt-, Wurf-, Schlag- und Hebeltechniken. Ziel ist es, die Kraft des Angreifers gegen ihn selbst zu verwenden. Durch das breite Spektrum an einfachen bis komplizierten Techniken für Kinder aller Altersstufen interessant.

→ **Taekwondo** (Der vom Geist gesteuerte Weg von Fuss und Faust) Koreanischer Kampfsport, bei dem zur Abwehr eines Angriffs alle Körperteile,

vor allem aber die Füsse eingesetzt werden. Sehr schneller und dynamischer Sport, der sehr viel Wert auf die geistige Ausbildung legt. Gute Schulen haben ein auf Kinder abgestimmtes Training, das spielerisch und ohne Körperkontakt ist.

→ **Wing Tsun** (auch Kung Fu: Durch Geduld und Arbeit erreichte Fähigkeit) Chinesische Kampfkunst zur reinen Selbstverteidigung mit komplexen Techniken. Für Kinder gibt es Kids Wing Tsun mit einfachen Einstiegskursen.