

10 GRÜNDE FÜR KINDER KAMPFKUNST ZU ERLERNEN



Wie können Ihnen bzw. die Kampfkünste bei der Erziehung Ihrer Kinder helfen? Vorteile für Ihr Kind, wenn es mit Kampfkunst beginnt und **entsprechend lange genug **dabeibleibt**.**

Ich betone hier gerne, dass "*entsprechend lang dabei bleibt*", denn auch Kampfkunst ist kein Wundermittel, aber eine sehr bewährte Erziehungsmethode dagegen schon.

In unserer schnelllebigen Zeit, wo alles schnell, schnell gehen soll und lieber 10 Dinge gleichzeitig gemacht werden, wundert es niemand, dass eigentlich nichts so richtig klappt. Ausgenommen der Personen, die diese Dinge "Anordnen" oder "Durchführen" sollen, da sie ja glauben "je mehr verschiedene Dinge ich gleichzeitig lerne, desto mehr kann ich".

Man verwechselt hier allzu leicht "Kennen" mit "Können".

Hierzu eine Aussage des **KING OF KUNG FU**, "Bruce Lee":

"Ich habe keine Angst vor einem Mann der täglich 1000 verschiedene Techniken übt. Angst habe vor dem Mann, der "eine Technik" 1000-mal am Tag trainiert.

Kommen wir nun zu einigen Vorteilen, wenn Ihr Kind regelmäßig Kampfkunst betreibt:

- Selbstvertrauen
- Selbstverteidigung
- Einstecken und aus Niederlagen lernen
- Disziplin
- Geduld und Ausdauer
- Führungsqualitäten und Vorbildfunktion
- Gesundheit
- Kämpfen in einem kontrollierten Umfeld
- Situationsbewusstsein
- Fähigkeit einen Gegner / eine Gefahr einzuschätzen

1. Selbstvertrauen

Wenn du Vertrauen hast, kannst du dich auch verteidigen und wirkst nicht wie ein leichtes Opfer für Rüpel, Mobber und Schläger. Denn diese s.g. Bullies suchen fast immer nur leichte Opfer. Und, wenn du durch das Kampfsporttraining etwas versiert mit einer schwierigen Situation umgehen kannst, hast du mehr Selbstvertrauen auch größeren Schwierigkeiten zu begegnen, und zwar nicht nur auf den Kampfsport bezogen, sondern auf Dein ganzes Leben.

2. Selbstverteidigung

Ihr Kind wird es nicht mit jedem Gegner auf der Welt aufnehmen können, aber das ist auch nicht das Ziel einer Kampfkunst.

Aber, es lernt verbale und körperliche Techniken, um sich in einer gefährlichen Situation zu verteidigen. Das Selbstverteidigungstraining sorgt für mehr Sicherheit und größeres Selbstvertrauen.

3. Einstecken und aus Niederlagen lernen

Das ist ein schwieriges Konzept für Eltern, vor allem für Mütter, aber eine der wichtigsten Lehren fürs Leben.

Die beste Verteidigung in meisten Situationen ist wegrennen, fliehen, oder sich aus der unerwünschten Situation zu entfernen. Nun, es ist nicht immer ganz so einfach. Manchmal stehst Du jetzt mittendrin, hast den ersten Schlag vom Gegner kassiert, er sitzt womöglich schon auf Dir drauf und prügelt drauf los, oder man hat sonstwie ohne Vorwarnung einen Treffer kassiert.

Wenn man weiß, wie es sich anfühlt, einen Schlag zu kassieren und immer noch klaren Kopf behält, sind die Chancen die Situation heil zu überstehen (zu Überleben) viel größer.

Übertragen Sie diese Lehre auf das nahe und spätere Leben Ihres Kindes wie, Schule, Liebe, Ausbildung, Beruf, Familie, etc. "Einstecken, Hinfallen, kühlen Kopf bewahren, Aufstehen UND Weitermachen".

4. Disziplin

Dies ist ein weiterer Punkt, der sich durch das Leben eines Kindes schlängelt. Um die verschiedenen Grade im Kampfsport zu meistern, muss man körperliche und geistige Disziplin beweisen. Kampfkunst gibt Ihrem Kind die Praxis, um Körper und Geist in Harmonie zu benutzen. Disziplin ist ebenfalls eine wertvolle Eigenschaft, die erlernt werden kann.

5. Geduld und Ausdauer

Kampfkunst ist „auch ein Sport“ der alle Bereiche des Körpers trainiert, unter anderem Kraft und Ausdauer. Bis eine Bewegung oder Technik wirklich gut durchgeführt wird, braucht es viel Übung und Geduld. Ihr Kind lernt nicht (so schnell) aufzugeben.

6. Führungsqualitäten und Vorbildfunktion

Ein Teil der Aufgaben höherer Graduierungen, Schwarzgurte, oder technische Grade besteht darin, bestimmte Techniken vor der gesamten Klasse zu zeigen, die Aufwärmübungen und Gymnastik zu leiten, oder Anfänger zu unterrichten. Ihr Kind lernt dadurch weitere Ängste zu verlieren, sich durchzusetzen und sicher vor einer Gruppe aufzutreten. Dies ist ebenfalls ein wichtiger Lernprozess auf dem Weg zu einer Führungsposition und starken Persönlichkeit.

7. Gesundheit

Kampfsport trainiert und bewegt den ganzen Körper und ist ein großartiger Weg, um Kalorien zu verbrennen. Die Fettleibigkeit einiger Kinder kann man natürlich nicht nur mit Sport alleine beheben. Hierzu gehört eine gesunde Ernährungsumstellung - und diese Verantwortung liegt allein bei den Eltern.

Wenn es aber darum geht "fit und gesund" zu bleiben oder zu werden, sollte Kampfsport einer der Top Favoriten bei Ihrer Auswahl sein; wenn nicht sogar die erste Wahl, unter Berücksichtigung der oben erwähnten Punkte.

8. Kämpfen in einem kontrollierten Umfeld

Dies ist wiederum hart für Eltern zu akzeptieren. Aber bedenken Sie: Raufereien, Schubereien gehören zum Kinderalltag. Und wo lernen die Kinder damit besser umzugehen, auf der Straße, im Schulhof, oder in einem kontrollierten Umfeld, wo sie Tipps und Hilfe bekommen, ohne sich dabei ernsthaft zu verletzen?

Kinder mit überschüssiger Energie (gibt es so etwas überhaupt?) können sich austoben, ohne jemanden zu verletzen. Die eher ängstlichen Kinder lernen zu kämpfen und ihre Ängste davor zu verlieren.

Und ja, auch Mädchen tun dies gerne - insoweit man sie nicht schon zu Püppchen

erzogen hat. Und selbstbewusste Mädchen (später Frauen) werden weniger (bis überhaupt nicht) Opfer von Gewalttaten oder sexuellen Übergriffen.

Ich weiß, so etwas hört man nicht gerne. Aber bedenken Sie: je selbstbewusster ein Kind wird, umso weniger wird es Opfer ungewollter Situationen, da es im Idealfall gar nicht in eine solche hineingerät - und falls doch, besser damit umgehen kann!

Was verstehen wir unter „Kämpfen“?

Kurz gesagt, Spiele, Kraft-Ausdauer Spiele, Geschicklichkeitsspiele, Raufspiele und Leichtkontakt mit Schutzausrüstung.

Praktische Übungen (in einer kontrollierten Umgebung) lehren und helfen 100x mehr als die reine Theorie.

9. Situationsbewusstsein

Dies geht einher mit Vertrauen und Verteidigung, aber das Trainieren einer Kampfkunst lehrt zusätzlich das man immer auf sein Umfeld achtet.

Dies gilt vor allem für Kinder im Straßenverkehr, in der Küche, Umgang mit Fremden, bei Silvesterkrachern, u.s.w. und nicht nur bei Androhung von körperlicher Gewalt.

10. Fähigkeit einen Gegner / eine Gefahr einzuschätzen

Wenn man erkennen kann, dass der Gegner eine bestimmte Schwäche aufweist, kann man das in einer bedrohlichen Situation für sich als Vorteil nutzen. Dies ist eine unschätzbare Fähigkeit.

Es gibt natürlich noch mehr Gründe warum Ihr Kind eine Kampfkunst erlernen sollte, aber diese zehn Beispielargumente sollten überzeugend genug sein. Die Vorteile (nicht zu sagen, "unfairen Vorteile") die Ihr Kind gegenüber anderen hat, sind unbezahlbar wertvoll.

Es liegt an Ihnen liebe Eltern, dies auch zu erkennen und entsprechend zu handeln.

Mit elterlichen Grüßen

Dusan Drazic

Gründer und Inh. [Martial Arts Center](#)

P. S.

All diese Dinge kommen und passieren natürlich nicht über Nacht. Es gibt keine Bücher, Internetseiten, oder Videos die das Lehren.

Durch Tun und Handeln erreichen wir all diese Vorteile für unsere Kinder und für uns. Sobald wir uns die erwünschten Fähigkeiten erworben haben, müssen wir diese Pflegen, also dabei bleiben; da sie sonst langsam wieder verschwinden, wie alles, was nicht regelmäßig praktiziert wird.

Und ja, es ist immer schwer und mit harter Arbeit (= Kung Fu) verbunden, gewisse Ziele zu erreichen. Aber es ist leichter sie zu pflegen, sobald man sie erreicht hat.

Weitere Gründe und Vorteile

- Pflegen der Selbstdisziplin und anderer Lebensgeschicke
- Ankurbeln der sozialen Fähigkeiten
- Ansporn für physische Aktivitäten
- Lernen Ziele zu setzen und zu erreichen
- Steigerung der Selbstachtung
- Lernen andere und ihre Meinung zu Respektieren
- Friedvolle Lösungen suchen
- richtig Zuhören lernen
- Entwicklung von Teamwork Fähigkeiten
- Ganzheitliche Verbesserung in anderen Bereichen des Lebens