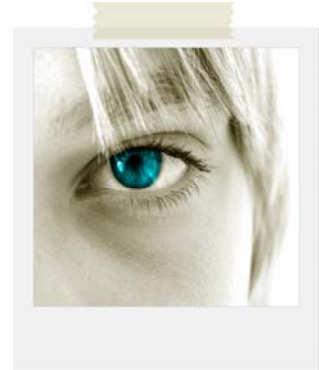




## Kindertraining

Das Ziel unserer Arbeit mit Kindern ist es, ihnen bereits in frühen Jahren Sicherheit, Selbstbewusstsein und ein gesundes Körpergefühl zu vermitteln. Leider gehören Pöbeleien, Erpressung und körperliche Gewalt an vielen Schulen und Orten zum Alltag dazu und stellen Kinder und ihre Eltern die schwierige Frage: „Wie schütze ich mich / mein Kind am besten?“. Eine mögliche Antwort auf diese Frage gibt Wyng Tjun, indem es Kinder motiviert, sich erst gar nicht in die Opferrolle drängen zu lassen.



Die Thematik des „sich Schützens und Wehrens“ wird auf kindgerechte Weise vermittelt. Gleichzeitig wird ein altergerechtes Sportprogramm in den Unterricht eingebunden, um der „Generation Gameboy“ wieder ein ausgeprägtes Körpergefühl zu vermitteln. Dabei ist uns eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern sehr wichtig, da unsere Arbeit letztlich nur ein Baustein in der kindlichen Entwicklung darstellt.

### Ist da der Weg der Kampfkunst das rechte Mittel?

Ist es nicht gefährlich, so jungen Menschen ein effektives Selbstverteidigungssystem an die Hand zu geben? Wir antworten mit Gegenfragen!

*Ist nicht gerade das schwache Kind ein potenzielles Opfer für Gewalt?*



Viele, vor allem schüchterne, körperlich schwache und unsichere Kinder werden heute Opfer von Gewalt, sowohl von anderen Kindern als auch von Erwachsenen. Die Kinder erleben ihre eigene Hilflosigkeit gegenüber der Gewalt, erfahren Gewalt als Machtmittel.

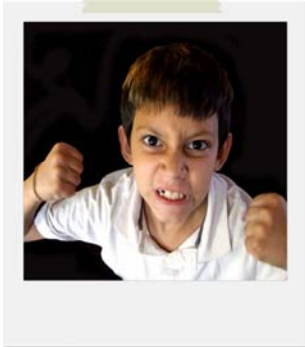
Frankfurter Allgemeine Zeitung (FAZ) Nov. 2002: Auch Kinder müssen ihrer Umwelt zeigen, dass sie sich nicht in die Opferrolle drängen lassen.

Da die Kinder Gewalt als Machtmittel erfahren, werden später häufig genug aus den Geprügelten selber Schläger.

*Kann nicht vielmehr in frühen Jahren ein eventuell vorhandenes Potenzial an Gewalt erkannt und dieses dann kanalisiert werden?*

Ein grundlegendes Prinzip in der Kampfkunst lautet: Nur ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener. Dem schließt sich die goldene Regel an, die besagt: Das was Du wünschst was man Dir nicht tu, das füg auch keinem anderen zu.





Wir verstehen unsere Arbeit mit Kindern als einen Baustein, der helfen soll, mit sich selbst und dem Thema Gewalt besser umgehen zu können. Die Kinder sollen in Notfällen ihr nicht hilflos ausgeliefert sein, sondern sich zu helfen wissen. An einer engen „Zusammenarbeit“ mit den Eltern ist uns sehr gelegen, da unsere Arbeit letztlich nur ein Baustein in der kindlichen Entwicklung darstellt.

### Was wird den Kindern beigebracht?

Spielerisch soll die Thematik des sich Schützens und Wehrens auf kindgerechte Weise, aber mit einem Höchstmaß an Effektivität vermittelt werden. Mit Partner- und Geschicklichkeitsspielen sowie Gleichgewichtsübungen und Formtraining wird die Kondition und Konzentration der Kinder auf spielerische Art gefördert. Die Gleichgewichtsübungen und das Formtraining dienen dazu, den gesamten Bewegungsapparat zu lockern und beugen zudem Haltungsschäden vor. Dies ist unserer Ansicht nach ein nicht zu verachtender Aspekt, da die mentalen und körperlichen Fähigkeiten unserer Kinder aufgrund der Multimedialen Welt (Gameboy- und Computergeneration) immer mehr nachlassen. Zudem verbringen viele Kinder den Tag sitzend und in den Schulen fällt das Öfteren der Sport aus. Außerdem ist fraglich, ob zwei Stunden Sport in der Woche ausreichend sind.

Das Wyng Tjun - Training trägt dazu bei, solche Bewegungsdefizite auszugleichen und ein gesundes, gut ausgeprägtes Körpergefühl zu entwickeln, welches das Fundament für ein gutes Selbstwertgefühl ist. Zudem werden Werte wie Respekt, Dankbarkeit, Achtung und Disziplin ebenso vermittelt und bei uns groß geschrieben!



### Wie wird es beigebracht?

Um den Kindern den Spaß zu erhalten, wechseln sich Selbstverteidigungsübungen und Bewegungsspiele mit Phasen des konzentrierten und ruhigen Arbeitens ab. Da es im Wyng Tjun keine Wettkämpfe gibt, finden die Kinder zudem einen Raum, frei von Konkurrenzdruck. Denn dort, wo es einen Gewinner gibt, muss immer auch ein Verlierer sein.

Es werden jedoch von Zeit zu Zeit Prüfungslehrgänge absolviert, die den Wissensstand der Kinder prüfen und einen Anreiz des Weiterkommens schaffen.





Die Kinder lernen einfache Wyng Tjun - Begriffe kennen und müssen sich, genau wie die Großen, den Regeln unserer Tradition anpassen. Sie lernen Verantwortung, sich in eine Gruppe zu integrieren und dabei Rücksicht auf andere zu nehmen. Der Respekt voreinander steht dabei im Vordergrund. Es wird zudem sehr darauf geachtet, dass kein Straßenjargon während des Unterrichtes Verwendung findet. Durch das intensive Training mit sich und anderen Menschen wird das Einfühlungsvermögen geweckt und gefördert.

Die Kinder werden durch die einfach aufgebauten Selbstverteidigungsübungen und das Körpertraining in die Lage gebracht, ihre Fähigkeiten richtig einzuschätzen und sich in Notfallsituationen erfolgreich zur Wehr zu setzen. Uns liegt dabei am Herzen, dass sie auch lernen zu ignorieren, wegzulaufen oder dass ein ruhiges Wort sinnvoller ist, als sich zu schlagen.

*Denn: „Unglücklicherweise erkennen wir nicht die leere Natur der Worte und fixieren uns deshalb auf sie, als seien sie etwas Wirkliches. So kommt es, dass angenehme Worte uns gefallen, während unangenehme Worte uns gegen den Strich gehen und uns zornig machen. Diese Reaktionen sind Zeichen dafür, das wir an die Wirklichkeit der Worte glauben.“*

(Kalu Rinpoche)

