

WARUM SOLLTEN KINDER UND JUGENDLICHE KAMPFSPORT (TAEKWONDO) BETREIBEN

Warum sollte mein Kind mit Kampfsport beginnen? Diese Frage kann man einfach mit einer Gegenfrage beantworten: warum nicht? Es gibt viele positive Effekte, die Taekwondo (wie Sport allgemein) auf die Entwicklung ihres Kindes hat. Die meisten Eltern haben bei Kampfsportarten immer Bedenken, wenn es um ihre eigenen Kinder geht. Sie stellen sich Fragen wie „Ist es sinnvoll oder gefährlich, mein Kind Kampfsportarten wie Taekwondo lernen zu lassen?“ Ein Vergleich mit Fußball oder Volleyball zeigt, dass die Verletzungsgefahr bei Taekwondo weit geringer ist. Oder „Lernen sie dort, sich zu verteidigen oder eher, wie man sich im Kindergarten oder auf dem Schulhof besser prügelt?“

Mit welchem Alter beginnt man?

Es ist nie zu spät, Kampfsport zu erlernen. Besser ist es, wenn man von klein auf mit dem Training beginnt. Sobald ein Kind alt genug ist, Sport zu betreiben, kann auch Kampfsport in Frage kommen. Ab 3 Jahren kann man beginnen, da in der Kleinkindergruppe vor allem spielerisch gearbeitet wird.

Von zentraler Bedeutung ist der Spaß!

Bei einem Probetraining kann man sein Kind beobachten und entscheiden ob es der richtige Sport für das Kind ist. Wenn das Kind nicht will, ist es auch nicht sinnvoll, ihm das aufzuzwingen. Solche Kinder haben meist wenig Freude am Training. Auch die Stimmung während des Trainings ist von zentraler Bedeutung. Disziplin ist ein wichtiger Bestandteil einer Kampfsportart, aber es gilt Kinder sind Kinder und sollten auch so behandelt werden.

Die Kinder sollten beim Training Spaß haben. Wenn Trainer oder Eltern ihre Sprösslinge zu stark unter Druck setzen oder mit übertriebenem Leistungsdruck ans Werk gehen, erreichen sie eher das Gegenteil. Die Kinder verlieren die Lust und werden die Sportart früher oder später aufgeben. Demgegenüber gilt: wer Spaß hat, lernt schneller.

Artikel dazu:

Bewegen und Lernen mit Spaß - Hauptverband der österr. Sozialversicherungsträger

Bewegung macht Spaß und Klug - www.lernen-und-foerdern.com

Kinder lernen in Bewegung - Buch von Hans J Beins Gebundene Ausgabe – März 2007

Ausbildung für Körper und Geist

Es kommt nicht darauf an die Techniken genau zu erlernen und zu perfektionieren. Daher kann das Training wie ein bewegter Kindergarten angesehen werden, der die Kinder auf die Schule vorbereitet. Es wird die Voraussetzung für späteres Lernen und Auftreten, sowohl im Sport als auch im Alltag geschult. Dem Kind werden Übungen für das eigene Körpergefühl und Körperspannung beigebracht, ohne den kindlichen Körper zu verletzen oder zu überfordern. Die integrierten Kräftigungsübungen bewirken mit der Zeit eine aufrechte Haltung. Das Kind erscheint nach außen sicherer und selbstbewusster. Durch den Trainer lernen sie den eigenen Körper kennen und nehmen ihn bewusster wahr. Sie haben hier die Möglichkeit, sich auszutoben und eventuelle Schüchternheit abzubauen. Der soziale Kontakt in der Gruppe wird gefördert.

Ein weiterer Vorteil ist die Früherziehung des Kindes in Disziplin und Respekt. Kinder lernen von Anfang an, bestimmte Regeln zu befolgen, sich an vorgegebene Regeln zu halten und den Trainer und die Trainingspartner zu respektieren.

Beispiele: Die Verbeugung zum Yin Yang und zueinander
Nicht zu sprechen, wenn der Trainer etwas erklärt
Rücksicht auf die anderen Kinder
In der Reihe anstellen – nicht durcheinanderlaufen
Kampfschrei laut und kurz ausführen
Andere Kinder nicht auszulachen sondern zu helfen
Auf die Übungen zu achten – kein Tratschen

Erfolge für Kinder

Erfolge sind wichtig für die Entwicklung der Persönlichkeit eines Kindes.

- Nach der Weiterentwicklung im Training ist es ein besonderer Erfolg für die Kinder, die Prüfung auf die sie vorbereitet werden für den nächsten Gürtel zu absolvieren.
- Auch können sich die Kinder bei internen und externen Turnieren (Wettkämpfen) in den Bewerben Formenlauf und Bruchtest mit anderen messen. Es zählt der olympische Gedanke „dabei sein ist alles“. Natürlich ist die Freude groß, wenn man eine Medaille oder einen Pokal gewinnt.

Die Kinder lernen sowohl bei den Gurtprüfungen als auch bei den Turnieren mit einer Stresssituation umzugehen.

Kampfsport stärkt das Selbstbewusstsein und vermeidet Gewalt im Alltag

Jeden Tag hören wir Beunruhigendes zu Themen wie Mobbing und Gewalt an Schulen. Kampfsport ist das perfekte Mittel für Kinder, sich zu behaupten, selbstbewusster aufzutreten und vor allem „Nein“ zu sagen. Sie werden nicht geschult mit einer Rauferei anzufangen und direkt zurückzuschlagen, sondern dass sie weniger in eine Opferrolle gedrängt werden und sich bei Bedarf verteidigen können. Es wird Ihnen verdeutlicht, was Gewalt ist und welche Auswirkungen Gewalt hat. Bei der Kampfkunst ist die eigentliche Kunst, den Kampf zu vermeiden.

Je älter die Kinder werden, desto mehr Freiheiten wollen sie verständlicher Weise. Gleichzeitig liegt es ja auch im Interesse der Eltern, die eigenen Kinder zu selbstständigen Persönlichkeiten zu erziehen. Um sich ein bisschen sicherer zu fühlen, wenn der Nachwuchs mal wieder alleine oder mit Freunden unterwegs ist. Und wer mag schon Über-Eltern, die ihre mittlerweile Nicht-mehr-ganz-so-Kleinen mit 14 noch nicht alleine fortgehen lassen.

In Zeiten, in denen unser Nachwuchs bis zu 10 Stunden in der Schule verbringt, danach zur Nachhilfe soll und abends zu Hause am PC seine Freizeit verbringt, mangelt es einem Großteil der Jugend einfach an Möglichkeiten, sich zu bewegen. Den eigenen Körper kennenzulernen und seine physischen Fähigkeiten zu verbessern – dazu reichen drei Stunden Turnunterricht in der Woche bei Weitem nicht aus. Denn viele Stunden ruhig zu sitzen liegt eher weniger in der Natur des Menschen. Die aufgestaute Energie muss raus. Spiel, Spaß, Aggressionsabbau und die Knüpfung neuer Freundschaften – all das ermöglicht die Ausübung von Taekwondo.

Gut für Kopf und Beine - Sport macht schlau

Die Annahme Sportskanonen haben keine guten Noten ist nicht zutreffend. Dass sich Kinder und Jugendliche heute zu wenig bewegen und stattdessen zu viel Zeit vor dem Computer und Fernsehgerät verbringen, ist eine traurige Tatsache. Auch der Verdacht, dass zu wenig Bewegung und Sport zu einer geringeren Leistungsfähigkeit und damit zu einem schlechten Notendurchschnitt führen, liegt nahe. Das schulische Geschick hängt also nicht nur vom Fleiß, Intelligenz und den positiven wie negativen Einflüssen des sozialen Umfeldes ab.

Auch die körperliche Betätigung kann einen wichtigen Beitrag leisten. Die richtige Sportart führt zu einem größeren Lernerfolg, weil spezielle Ressourcen und Stärken herausgearbeitet werden, von denen Kinder auch in der Schule profitieren. Deshalb sollten schwächere Schüler nicht nur zum Nachhilfeunterricht geschickt werden sondern sich auch entsprechend bewegen. Denn Sport ist nicht nur gesund, sondern hat viele weitere Einflüsse auf den Organis-

mus und die mentalen Fähigkeiten. Es gibt Sportarten, die besonders die Kreativität fördern und andere, die rein motorisch ausgelegt sind sowie Disziplinen, die schwerpunktmäßig Ausdauer, Kraft oder Koordination fördern. Demnach werden durch die jeweilige Belastung während einer Sportart auch unterschiedliche Anforderungen an die kognitiven Leistungsfähigkeiten des Sportlers gestellt.

Das Forscherteam vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule in Köln hat 635 Fragebögen an Schüler im Alter zwischen 13 und 18 Jahren aus drei Schulen mit zwei unterschiedlichen Schulformen (Gymnasium und Hauptschule) ausgeteilt. Darin wurde die Häufigkeit des Sporttreibens, die Sportart und der Notendurchschnitt abgefragt.

Das Studienergebnis macht deutlich dass:

- a) die sportlichen Schüler bessere Noten haben als die Stubenhocker und
- b) die Wahl der Sportart einen großen Einfluss auf die schulischen Leistungen hat.

So waren die Schüler, die angaben, regelmäßig Sport zu treiben im Schnitt um 0,5 Notenpunkte besser als die inaktiven Schüler. Die Vermutung, dass regelmäßige Bewegung zu einem Anstieg der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit führt, wird klar bestätigt. Zugleich förderte die Untersuchung zu Tage, dass die Schüler, die in ihrer Freizeit Tischtennis spielten, turnten oder einen Kampfsport betrieben besonders gute Noten hatten, während die Fußballer und Tennisspieler sich am unteren Ende der sportlichen Notenskala bewegten.

Rangliste der Sportarten nach Notendurchschnitt		
Rang	Sportart	Notendurchschnitt
1	Tischtennis	2,0
2	Turner	2,0
3	Kampfsport	2,08
4	Volleyball	2,11
5	Handball	2,12
6	Reiten	2,12
7	Basketball	2,28
8	Tanzen	2,28
9	Joggen	2,29
10	Fahrrad fahren	2,31
11	Fitnessstudio	2,33
12	Schwimmen	2,4
13	Fußball	2,47
14	Tennis	2,5

Somit ist bewiesen, dass Schülerinnen und Schüler, die eine kreative oder intellektuell herausfordernde Sportart betreiben, in der Schule bessere Leistungen erzielen als diejenigen, die in rein „motorisch“ angelegte Disziplinen aktiv sind.

Bewegung lässt graue Zellen wachsen

Natürlich muss Sport auch Spaß machen und wer leidenschaftlich gerne Fußball spielt, wird nicht den Schulnoten zuliebe auf Tischtennis umsteigen müssen. Die gute Nachricht ist Sport ist in jedem Fall gut fürs Gehirn. So belegen zahlreiche Studien, dass Bewegung den Hippocampus im Gehirn wachsen lässt - das ist der Bereich, der für Sinneswahrnehmungen und Gedächtnisprozesse zuständig ist.

Auszug aus dem Artikel Bewegung fürs Gehirn

Gesundheitsportal Sanofi-Aventis Deutschland GmbH.

Bewegung fördert das Lernen

Das Wachstum neuer Nervenzellen im Hippocampus hängt sowohl von körpereigenen Wachstumsfaktoren als auch von Umwelteinflüssen ab. In verschiedenen Studien zeigte sich, dass sportliche Betätigung das Wachstum neuer Nervenzellen unterstützt: Die vermehrte Ausschüttung bestimmter Botenstoffe wie Noradrenalin und Dopamin kurbelt die Neurogenese an und fördert so die Vernetzung von Nervenzellen. Weil die Neurotransmitter Noradrenalin und Dopamin unter anderem die Aufmerksamkeitsschaltkreise im Gehirn steuern, spielen sie eine zentrale Rolle beim Lernen. Das Netzwerk von Aufmerksamkeits-schaltkreisen verteilt sich über das gesamte Gehirn. Ein Verarbeitungszentrum dieses Netzwerks ist der „nucleus accumbens“, populärwissenschaftlich auch Belohnungszentrum genannt. Hier treffen vielfältigste Reizmeldungen aufeinander: Sinneseindrücke, Gefühle, auch über Stimulantien wie Koffein, Ritalin, oder Morphin vermittelte Empfindungen vernetzen sich mit Nervenzellen des Gedächtnisspeichers (Hippocampus). Inhalte, die mit vielen Sinnesreizen verbunden sind, werden besonders gut im Gedächtnis abgespeichert, da große Neuronennetzwerke involviert sind. Auch positive Gefühle fördern das Lernen. Unter den Sinneseindrücken, die unsere Nervenzellen pausenlos befeuern, filtert das Nervensystem unbewusst jene heraus, die starke Gefühle auslösen.

„Durch den Sport trainiert man also nicht nur den Körper, sondern auch die Anpassungsfähigkeit und somit die Plastizität des Gehirns“, stellt Dr. Sabine Kubesch 2002 in einem Artikel über „Sportunterricht: Training für Körper und Geist“ fest. Die Sportwissenschaftlerin und Leiterin des „Instituts Bildung plus“ erforscht die Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das Gehirn und entwickelt entsprechende Konzepte für den Einsatz in der pädagogischen Praxis.

In einem Interview mit der österreichischen Zeitung „Der Standard“ sagt die Forscherin: „Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die körperliche Fitness einen positiven Effekt auf Gehirnfunktionen ausübt, die in einem engeren Zusammenhang mit der Lernleistung stehen als der IQ.“ Damit meint Kubesch den Einfluss sportlicher Aktivität auf so genannte exekutive Funktionen. Darunter verstehen Neuropsychologen höhere geistige Prozesse wie die Steuerung von Aufmerksamkeit, Gefühlen und Verhalten, sowie die Selbstdisziplin. „Diese exekutiven Funktionen sagen zum Zeitpunkt des Schuleintritts mehr über die Schulleistung aus als der Intelligenzquotient der Kinder, deren Leseleistung und mathematische Fähigkeiten“, schreibt die Ulmer Forscherin 2009 in der „Sportwissenschaft“.

Sport macht gute Laune

Dass Bewegung Stress, Anspannung und negative Gefühle beseitigen kann, bestätigen viele Sportler. Erklärt werden kann dieser Effekt durch die Ausschüttung von atrialem natriuretischen Peptid (ANP), einem Hormon, das im Herzen gebildet wird. Bei Sport steigt die ANP-Konzentration im Blut an. Aus Experimenten ist bekannt, dass ANP wie ein natürliches Antidepressivum wirkt und Stress sowie Angst abbaut. Schon 30 Minuten Bewegung sorgen für einen Effekt, der einige Stunden lang hält.

Auch bei heranwachsenden Jugendlichen (Pubertät) ist dies besonders wichtig. Es werden auch gemäß ihres Alters spezielle Stunden wie z.B.: Akrobatik angeboten, wo die Jugendlichen coole Bewegungen lernen und ihre überschüssigen Kräfte loswerden können.

Meine persönlichen Erkenntnisse aus dem Kleinkindertraining

(Zeitraum der Beobachtung 2011 bis 2015)

Schüchterne Kinder

- Selbstvertrauen steigt durch positive Erfahrungen wenn man etwas gelernt hat
- Motivation durch einfache Bewegungen und Spiele aus sich herauszugehen
- Kampfschrei - Kinder lernen zu schreien
- Kinder trauen sich etwas in der Gruppe vorzuzeigen

Sehr aufgeweckte Kinder

- Aggressionen werden durch Bewegungen abgebaut
- Sie werden ruhiger und versuchen sich nicht mehr in den Vordergrund zu drängen
- Lernen sich durch Regeln in die Gruppe einzufügen
- Nützen ihre Aufgewecktheit für kräftige Bewegungen.

Allgemeine Auswirkungen

- Fördert ein gerades Wachstum (Kinder stehen aufrechter)
- Das Gleichgewicht verbessert sich wesentlich
- Die Koordination von Hand und Beinen wird verbessert
- Die Körperabwehr (Angriffe) werden geübt, dies steigert das Selbstvertrauen
- Die Beweglichkeit steigert sich
- Die innere Gelassenheit steigt (Kinder gehen besser miteinander um)
- Ideale Vorbereitung auf die Schule (soziale Kontakte, Konzentration)

Zusammengestellt aus folgenden Quellen (Auszüge aus den Artikeln):

Gut für Kopf und Beine – Sport macht schlau - Taekwondo aktuell 06/2011

Kampfsport für Kinder und Jugendliche – www.trainingsworld.com

Kampfsport für Kinder und Jugendliche – www.budodan.de

Taekwondo – www.fitonic.net