

# "Kindertraining in den Kampfkünsten"

Einige Gedanken zur Qualifikation von Trainern !

[www.selbstschutzakademie.de](http://www.selbstschutzakademie.de)

**Sven Kohlenberg**

**BAND 1 Kindertraining**

© S.Kohlenberg

1. Auflage August 2009

## **Alle Rechte vorbehalten.**

Dieses Werk, inklusive aller seiner Teile, ist nach deutschem Urheberrecht geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des deutschen Urheber- und Zitatrechts ist ohne Zustimmung des Autors strafbar. Insbesondere gilt dies für die Vervielfältigung, Übersetzungen und Mikroverfilmungen sowie für die Einspeicherung und/oder Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf eventuelle Fehler bedankt sich der Autor.

## **Danksagung**

Ich danke allen, die mir geholfen haben dieses Werk zu realisieren. Auch möchte ich mich bei der großen Gemeinschaft des KKB für ihre Mithilfe, Anregungen und Inspirationen bedanken.

## **ACHTUNG**

### **Für eventuell angegebene Techniken gilt:**

Alle hier aufgeführten Techniken und Tipps bergen ein hohes Gefährdungspotential und können unter Umständen zu lebensgefährlichen Verletzungen führen.

Der Autor und alle Beteiligten übernehmen keinerlei Haftung für eventuelle Verletzungen.

Ein regelmäßiges Training unter qualifizierter Anleitung ist daher unumgänglich. Gerade bei Aktionen zum Kopf ist absolute Vorsicht geboten.

Sven Kohlenberg

## **"Kindertraining in den Kampfkünsten"**

**Einige Gedanken zur Qualifikation von Trainern !**

[www.selbstschutzakademie.de](http://www.selbstschutzakademie.de)

### **Inhalt**

**Problemdarstellung**

**Erklärung der Unterschiede**

**Wie kann man also vorgehen ?**

**Literatur-/Quellennachweis:**

**Autoreninfo**

**Kontakt**

### **1.) Problemdarstellung**


Wenn man sich einmal in der Kampfkunst-/Kampfsport - Szene um hört, kommen eigentlich immer die selben Antworten auf die Frage "Wie seid Ihr denn eigentlich Trainer geworden ?". Da wird dann angeführt, dass man Ins "kalte Wasser" geworfen wurde, der Trainer bestimmte "Du kriegst nun ne Gruppe", oder "Ich habe keine Zeit, mach du das mal". Gerade im Kindertraining geschieht dies sehr häufig. Ganz nach dem Motto "bei den Kleinen kannst Du nichts verkehrt machen. Das wird schon!" Leider ist dies meistens eben nicht der Fall.

Oft ist dies auch aus der Not geboren, dem Schule/Verein/Club - Betreiber die Arbeit zu erleichtern oder auch die Möglichkeit der Expansion zu gewährleisten. Da müssen eventuell neue Gruppen eröffnet werden, weil der

Andrang an neuen Mitgliedern es erfordert, eine neue "Filiale" muss eröffnet werden oder es ist einfach eine Absicherung, für den Krankheitsfall.

Sehr oft ist es aber auch nur der scheinbar schnelle Weg zum Geld. Andere bieten auch Kindertraining an. Ich muss/kann auch so was machen. Da verdiene ich richtig viel! Jede Schule, egal welcher Stil, bietet mehr oder weniger Kindertraining an. Wo/Wie sind die Trainer aber alle ausgebildet worden? Kaum ein Elternteil macht sich Gedanken darüber, zu wem sie ihre Kinder in den Unterricht geben.

Viele Kindertrainer haben oft selbst keine ausreichende Qualifikation, um ein adäquates Kindertraining zu bieten. Die "Fortgeschrittenen" sind meistens selbst noch nicht so lange dabei, sind noch recht jung oder im schlimmeren Fall, beides. Da werden dann gerne Jugendliche genommen, um das Kindertraining eigenverantwortlich zu leiten. Ich möchte hier natürlich nichts schlechtes über andere jugendliche Trainer/Gruppenleiter sagen. Mir geht es eher um die nicht vorhandene Ausbildung/Erfahrung dieser Trainer. Aber selbst wenn es sich bei den "Kindertrainern" um Erwachsene handeln sollte, verfügen diese doch oft nicht über die erforderlichen Erfahrungen/Qualifikationen, sowohl in methodischen/didaktischen aber auch in technischen Dingen. Auch fehlt es meist am Wissen über die unterschiedlichen körperlichen Gegebenheiten und dem daraus resultierenden Anforderungen an ein "gutes" Kindertraining. Hier ist ein Grundwissen der Morphologie und der biologischen, psychischen und sozialen Entwicklung in den einzelnen Entwicklungsabschnitte eines Kindes sehr hilfreich.



## **Kinder- und Jugendtraining ist natürlich nicht nur ein reduziertes Erwachsenentraining!**

Jeder Altersabschnitt hat seine eigenen didaktischen Aufgaben und entwicklungsspezifischen Besonderheiten. Dies gilt es unbedingt zu berücksichtigen.

### **Kindertraining sollte unbedingt ein zielgerichteter Trainingsprozess sein!**

Der Trainer sollte also einen "Plan" haben, wohin er die Fähigkeiten seiner Schützlinge lenken möchte.

Dazu gehören unter anderem:

- die Kenntnis über die sensiblen Entwicklungsphasen,
- pädagogisches Geschick,
- Kenntnisse der Trainingslehre,
- sportartspezifisches Wissen und Können

### **Zusammengefasst also:**

**hohe Sach-, Methoden- und Sozialkompetenz**



## **2.) Erklärung der Unterschiede:**

Die Hauptstadien der Entwicklung werden in den folgenden Altersklassen unterteilt:

- Kindheit ( Alter < 3 ),
- Vorschulalter ( Alter 3 - 5 ),
- spätere Kindheit ( Alter 6 - 11 ),
- frühe Jugend ( Alter 12 - 14 ) und
- Jugend ( Alter 15 - 18 ).

Ich beziehe mich hier nur auf den Bereich von "Vorschulalter" bis zum Anfang der "frühen Jugend"

## **Grundlagen:**

Kinder sind sehr neugierig, haben aber eine verkürzte Aufmerksamkeitsspanne. Hier ist es geboten kurze Pausen/Breaks einzubauen. Dies könnte durch z.B. Trinkpausen oder auch durch Erklärungen, sowie "Cool Down" - Phasen/ Meditationsübungen erfolgen. Auch die "Rhythmik" des Unterrichtes ist wichtig. Eintönigkeit kann durch kurze Spiele oder durch ein **Variieren der Übung** zu einer Rückführung der Aufmerksamkeit führen.

Kinder vergessen auch gerne Richtlinien. Sie verstehen/erkennen Gefahren noch nicht oder die Konsequenzen der ersten Verletzung. Erwachsene überschätzen oft die Fähigkeit der Kinder, Konzepte zu verstehen.

Kinder haben oft kein verlässliches Durstempfinden. Oft tritt der Durst erst dann ein, wenn dem Körper bereits Wasser fehlt. Deshalb ist es sinnvoll das regelmäßige Trinken zu lernen, also zu trinken bevor man Durst spürt. Ist ein Kind möglicherweise unkonzentriert, klagt über Kopfschmerzen oder fühlt sich müde, kann es daran liegen, dass es nicht ausreichend getrunken hat. Also sollte man immer darauf achten dass die Kinder genug Trinkpausen einlegen.

Wird zu wenig getrunken, leidet auch immer der gesamte Organismus. Für den gesamten Blutkreislauf bedeutet das zum Beispiel, dass der Puls steigt und auch das Herzminutenvolumen abnimmt. Die Gefäße verengen sich, die Blutmenge ist verringert, das Blut eingedickt. Dadurch

benötigt das Herz deutlich mehr Kraft, um die viskose Masse durch die Adern zu pumpen. Auch die Nährstoffversorgung von Muskulatur und Gehirn ist herabgesetzt.

Die schnellen Wachstumsperioden, denen Kinder in ihrer Entwicklung unterliegen, führen häufig zu Koordinationsproblemen und Ungeschicktheit. Die Beine, Füße, Arme wachsen schnell während dieser Zeit, und die Wachstumsrate der unterschiedlichen Körperteile ist häufig unproportioniert und verursacht oft Schwierigkeiten bei der Koordinierung.

Die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten ist an die körperliche Entwicklung gebunden. In der Vorschulphase beginnen die grundlegenden Bewegungsfähigkeiten sich zu entwickeln, einschließlich der Balance und der Koordinierung von Armen, Beinen und Händen. Ihre Balance und Koordination sind noch nicht entwickelt. Sie verfügen nur über eine verlangsamte Reaktionszeit. Sie haben mehr oder weniger starke Schwierigkeiten in der exakten Einschätzung von Geschwindigkeiten, Gewicht, Kraft, Beschleunigung, Abstand oder Position.

Während des Alters von 6 - 12 erhalten Kinder eine größere Kontrolle über kleine und große Muskeln. Ihre Hand-Augenkoordinierung entwickelt sich. Sie sind sehr aktiv und zeigen grenzenlose Energie, die von schnellen Müdigkeitsanfällen gefolgt sein können. Sie fangen an, kompliziertere Aufgaben zu erarbeiten und sie haben auch Spaß an Aufgaben und Tätigkeiten, die eine gute Hand-Augenkoordination erfordern. Während der Jugend werden

diese Fähigkeiten immer weiter verfeinert. Die Ungeschicklichkeit des schnellen Wachstums wird überwunden. Die Beherrschung der kleinen und großen Muskeln wird abgeschlossen. Die Bewegungsfähigkeiten entwickeln sich weiter durch Praxis und Erfahrung.

Die Herzfrequenz ist bei Kindern erhöht. Sie nimmt mit steigendem Alter stetig ab. So beträgt die Herzfrequenz bei Säuglingen ca. 120 Schläge/Min., bei einem 7 Jahre alten Kind ca. 95 Schläge/Min. und bei einem 18 Jahre alten Jugendlichen nur noch ca. 75 Schläge/Min.. Dies ist wichtig, unter dem gesundheitlichen Aspekt einer Untersuchung und dem daraus resultierenden erhöhten Puls. Hier kann es zu Fehleinschätzungen der momentanen gesundheitlichen Situation kommen. Gerade bei sportlichen Aktivitäten.

Die Muskelzellen eines Kindes ähneln denen eines Erwachsenen. Das Wachstum resultiert ausschließlich aus dem "Wachstum", der Zellen und nicht aus deren Vermehrung. Die Muskelmasse ist einem stetigen Wachstum unterlegen. Die Muskelmasse von Jungen und Mädchen unterscheidet sich bis zum Beginn der Pubertät kaum.

Bezogen auf die Körpermasse liegt sie bei ca. 27 %. Ab da steigt der Muskelanteil unterschiedlich; Bei Jungen auf ca. 42% und bei Mädchen auf ca. 36 %. Dies ist relevant für die Einschätzung der Leistungsfähigkeit. Wenn alle Kinder die selben Übungen machen sollen, kann es hier verstärkt zu Unterschieden in der Leistung kommen.

Bei der Geburt besteht das Skelett hauptsächlich aus Knorpelgewebe. Mit zunehmenden Alter verändert sich der Knorpel hin zu Knochen. Die systematische Verknöcherung erfolgt dann in den sog. Verknöcherungszentren.

Bei Mädchen entsteht das Auftreten dieser Zentren früher als bei Jungen. Dadurch erhalten die Mädchen einen Vorsprung, der im Alter von 5 Jahren schon ca. 1 Jahr beträgt.

**Wichtig !** Jedes Kind hat sein eigenes Entwicklungstempo. Die Entwicklungsaspekte können sich zwischen Kindern im gleichen Alter stark unterscheiden. Folglich müssen Trainer das Reife- und Fähigkeitsniveau jedes Kindes betrachten, anstatt allein nur das Alter.

### 3.) **Wie kann man also vorgehen ?**

Sofern man Trainer ausbildet, sollte man auf eine ausreichende Qualifikation achten. Das bedeutet dass man auch "seine" methodischen/didaktischen und technischen "Kniffe" an einen Aspiranten weiter gibt. Eventuell kann es auch sinnvoll sein, sich diese "von außen" einzuholen.

Des Weiteren sollte der Auserwählte über einen längeren Zeitraum als "Co-Trainer" agieren. Also angeleitet werden, sodass sich das erlernte Wissen vertieft und festigt.

Hat man selbst keinerlei Erfahrungen im Kindertraining, sollte man sich unbedingt Wissen aneignen. Man kann durch falsches Training vieles zerstören und die Basis für spätere Problem der Kinder legen. Grundwissen in der Sportdidaktik und Methodik sind unumgänglich, um die Kinder ausreichend zu schulen, das Optimum in ihnen zu



fördern und ihnen eine gute Chance für ihre weitere sportliche Karriere zu bieten.

### **Einfache didaktische Regeln wie zum Beispiel:**

- Vom Allgemeinen zum Besonderen,
- Vom Einfachen zum Komplizierten,
- Vom Leichten zum Schweren,
- Vom Bekannten zum Unbekannten,
- Verbindung des Konkreten mit dem Abstrakten usw.

Aber auch logische Lernverfahren wie Analysieren, Synthetisieren, Vergleichen, Differenzieren, Abstrahieren, Ordnen, Konkretisieren müssen angelegt und gefördert werden. Gerade das Erkennen der persönlichen Leistungsgrenzen und die körperlichen/geistigen Möglichkeiten der Kinder ist wichtig. Die vorangestellten Unterschiede gilt es zu berücksichtigen. Sowohl bei der täglichen Trainingsleistung, bei Prüfungen und auch bei Wettkämpfen.

### **Kinder sind eben keine "kleinen Erwachsenen"**

Ich hoffe, ich konnte das ein oder andere anregen und ein wenig die Augen öffnen.

#### 4.) Literatur-/Quellennachweis:

##### Bücher

**MIKETTA/LARISCH Bonsai - Karate - Kampfkunst für Kinder**

MARTIN/NICOLAUS/AOSTROWSKI/ROST Handbuch

Kinder - und Jugendtraining: Hoffmann Schorndorf

SCHENK-DANZINGER, L. (1988).

Entwicklungspsychologie.

Wien: Österreichischer Bundesverlag.

OERTER, R. & MONTADA, L. (1982).

Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch.

München/Wien/Baltimore: Urban & Schwarzenberg.

ERWIN HAHN Kindertraining. Probleme, Trainingstheorie,

Praxis. :Blv Buchverlag (1982)

FRIEDRICH W. KRON Grundwissen Didaktik

UTB, Stuttgart (2008)

##### Web

[http://www.drpeterkuhn.de/Typische\\_Aufgaben\\_einer\\_Sportlehrkraft.pdf](http://www.drpeterkuhn.de/Typische_Aufgaben_einer_Sportlehrkraft.pdf)

[http://www.uni-erfurt.de/sport/seiten/downloads/fachdidaktik\\_literatur\\_ws0708.pdf](http://www.uni-erfurt.de/sport/seiten/downloads/fachdidaktik_literatur_ws0708.pdf)

<http://www.thillm.de/thillm/abs/kumusfsp/sport/didaktik.html>

##### Autoreninfo:

**Sven Kohlenberg** Jahrgang

1965, ist Unternehmer und seit

Mitte der 1980er leidenschaftlich dem Kampfsport verfallen.

Er hält mittlerweile mehrere

Meistergrade in Kampfkünsten

verschiedener Art. Darüber hinaus

widmet er sich seit Jahren dem  
interessanten wie auch auch fesselnden Thema der  
Selbstverteidigung, in all seinen Facetten.  
Neben seiner Tätigkeit als Unternehmer ist er auch als  
Leiter der Selbstschutzakademie erfolgreich. Hier engagiert  
er sich verstärkt für Zivilcourage, Gewaltprävention und  
gegen Kindesmissbrauch. Des Weiteren gibt er diverse  
Kurse rund um den Selbstschutz und trainiert als Advanced  
Instruktor und als Diplom-Selbstverteidigungslehrer, in  
seiner derzeitigen Kampfkunst, dem „SENKI Combat“,  
mehrere Jugend - und Erwachsenenengruppen.  
Er ist auch gefragt als Referent für Seminare, Kurse  
und als Punktrichter und Referee für Prüfungen und  
andere Veranstaltungen.



### **Kontakt:**

Innerhalb der „*SENKI - Martial Arts Deutschland*“ finden  
regelmäßig Weiter-/Ausbildungen für Trainer statt.

### **[www.senki-ma.com](http://www.senki-ma.com)**

Auch über die Selbstschutzakademie erhalten Sie  
professionellen Unterricht und können qualifizierte Trainer  
für Lehrgänge oder Seminare buchen.

Selbstschutzakademie

Leiter Sven Kohlenberg

Königsbergerstr. 6

27711 Osterholz – Scharmbeck

[www.selbstschutzakademie.de](http://www.selbstschutzakademie.de)

[mail@selbstschutzakademie.de](mailto:mail@selbstschutzakademie.de)