

# UNSER THEMA DES MONATS

## DIESMAL: GESCHICKLICHKEIT

In unserer Kampfkunstschule geht es immer um die Vermittlung wichtiger Lebenskompetenzen. In diesem Monat befassen wir uns mit:

WOCHE 1 : BEWEGUNG

WOCHE 2 : TOLLPATSCHIGKEIT

WOCHE 3 : SPIELE

WOCHE 4 : GEDULD

Liebe Eltern,

unser Monatsthema diesmal: Geschicklichkeit. Gemeint ist die Bewegungsfähigkeit Ihrer Kinder. Sie hat enormen Einfluss auf unterschiedlichste Alltagstätigkeiten. Komplexe Prozesse im Gehirn steuern jede noch so einfache Bewegung. Jede Bewegung wird durch ein genau abgestimmtes Zusammenspiel der Muskeln ermöglicht. Elementare Bestandteile der Motorik fördern wir im Kampfkunstunterricht.

**Mit unserem Angebot möchten wir Kindern und Eltern zeigen, wie viele verschiedene Bewegungsformen es gibt**

Hierzu zählen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Körperbeherrschung, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Balance. Allerdings: Hierzulande herrscht großer Bewegungsmangel. Einfache Übungen wie Rückwärtslaufen, auf einem Bein hüpfen oder Balancieren fallen vielen Kindern inzwischen schwer.

Aus den Zwischenergebnissen der noch bis 2020 laufenden Kiggs-Studie des Karlsruher Instituts für Technologie geht hervor: „Wer aus welchen Gründen auch immer nicht an organisiertem Sport teilnimmt, ist in der Folge seltener sportlich aktiv. Als Ursache dafür gilt, dass Kindern immer weniger Bewegungsräume im Alltag zur Verfügung stehen. Nicht einmal ein Drittel der Kinder und Jugendlichen bewegen sich die empfohlenen 60 Minuten pro Tag oder mehr. Die Forscher empfehlen Eltern daher, passive Tätigkeiten wie z.B. Medienkonsum zu beschränken und sich als Vorbild zu präsentieren.“

Kinder im Alter zwischen 8 und 11 Jahren haben einer kanadischen Studie zufolge den schärfsten Intellekt, wenn sie pro Tag weniger als zwei Stunden auf ihre Handys, Tablets und Computer blicken, insgesamt 9 bis 11 Stunden schlafen und sich mindestens eine Stunde pro Tag körperlich betätigen. Leider erfüllen nur sehr wenige Kinder

diese drei Ziele, so der leitende Forscher Dr. Jeremy Walsh vom CHEO Research Institute in Ottawa, Kanada. Ihr Kind nimmt seit geraumer Zeit und regelmäßig am Kampfkunstunterricht teil? Glückwunsch! Eine Studie der Glasgower University of Strathclyde kommt zu dem Schluss, dass körperliche Aktivität nicht – wie bisher vermutet – erst im Jugendalter abnimmt. Sogar bei 7-Jährigen Jungen und Mädchen sei – nach Auswertung der Daten von rund 400 Kindern – ein signifikanter Aktivitätsrückgang zu verzeichnen.

Umso wichtiger ist es deshalb, bereits Kita- und Grundschulkindern zu mehr Bewegung zu animieren – zum Beispiel in unserer Kampfkunstschule. Neben den beiden Aspekten eines gesunden und aktiven Lebensstils, ist auch die Möglichkeit der Entspannung und Stressregulation sowie der Wahrnehmung des eigenen Körpers von großer Wichtigkeit innerhalb unseres Lehrplans.