

Kids-Kickboxen Elterninformation



Liebe Eltern,

Kids Kickboxen (ab 7 Jahren)

Das Kickbox-Training verbessert die motorischen Fähigkeiten der Kinder und hilft ihnen dabei, selbstbewusste Menschen in jedem Lebensbereich zu werden. Wir vermitteln Lebenskompetenz, Selbstbewusstsein, Fitness, Sicherheit und viel Spaß.

Die fünf wichtigsten Worte im Kick-Boxen sind:

Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut

Respekt

Jeder soll sich im Training so verhalten, wie er es auch von anderen erwartet.

Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit ist die Grundlage des Lernens. Die Kinder lernen, gerade zu stehen, hinzuschauen und zuzuhören, wenn ihnen etwas erklärt wird. Auch im Sitzen gibt es eine spezielle, die Aufmerksamkeit fördernde Körperhaltung. Das weitere Training im Kickboxen schult die Konzentration, da die Kinder zum Beispiel immer aufpassen müssen, welches Bein und welche Hand sich wie bewegen muss.

Disziplin

Nein keine Angst, bei uns geht es nicht zu, wie auf dem Kasernenhof, im Gegenteil – die Kinder haben immer viel Spaß im Training. Es geht um innere Disziplin, um das ständige Streben nach Verbesserung.

Kontrolle

Sich selbst unter Kontrolle zu halten ist für das Kickbox-Training mit einem Partner eine Grundvoraussetzung. Schließlich wollen wir unsere Partner nicht verletzen.

Mut

Mut ist eine Tugend, die vielleicht noch am meisten dem Kampfsport-Klischee entspricht. Doch es geht nicht darum, schwierige Mutproben zu absolvieren. Mut bedeutet, die eigene Komfortzone zu verlassen und neue Dinge auszuprobieren. Zum Beispiel Freundschaft mit einem neuen Mitschüler zu schließen, Schwächeren zu helfen oder NEIN zu sagen, wenn ein Erwachsener etwas tut, was sie nicht wollen.

Körperliche Fitness und ein damit positives Selbstbild wird durch das Training automatisch entwickelt. Die Kinder werden alle paar Monate graduiert, d.h. sie bekommen für regelmäßiges Training und gezeigte Leistungen während der Prüfung einen neuen Gürtel verliehen.

In unseren Kids-Clubmitgliedschaften sind die Getränke inklusive. Wie haben hochwertige Mineraldrinks der Firma Allstars, die ihr Kind mit wertvollen Vitaminen und Mineralien versorgt – natürlich ohne Zucker. Wir legen viel Wert auf Trinkpausen, da Kinder häufig dazu neigen, während des Spielens zu wenig zu trinken. Sie als Begleitperson sind natürlich von uns auf Kaffee, Cappuccino oder Tee eingeladen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Fit & Fight Sports Club - Team