

Wing Tsun für Kinder und Jugendliche

Kinder wachsen heutzutage in einer schwierigen Zeit auf.

Die Bildschirm-Umwelt lockt mit vielfältigen bewegungslosen Freizeitangeboten. Gegenseitiger Respekt, Anerkennung und gegenseitige Unterstützung werden immer seltener. Hier greifen die sportlichen Aspekte des Wing Tsun.

"Messerstecherei auf dem Schulhof", "Aus Angst vor den Mitschülern in den Tod", "Gewalttätigkeit an deutschen Schulen nimmt zu" - die Verhaltensweisen schlagen sich nicht nur in Schlagzeilen der Presse, sondern auch in Statistiken der Länder nieder. Wenn noch 1996 die deutsche Polizei 130.000 Gewalttaten, die von Kindern begangen wurden, verzeichnete, zeigen neueste Polizeistatistiken einen Anstieg auf über 200000 Gewaltdelikte.

Geschätzte Dunkelziffern liegen beim Doppelten dessen. Eine gleichzeitig anwachsende Brutalisierung der Schüler ängstigt und überfordert zum Teil viele Pädagogen, die sich mehr oder weniger hilflos diesem Phänomen gegenübergestellt sehen. Auseinandersetzungen werden nicht mehr nur mit den Fäusten ausgetragen, immer häufiger werden Messer oder andere Waffen gezückt und zunehmend zum Einsatz gebracht. Die natürliche Hemmschwelle einen anderen ernsthaft zu verletzen war nie geringer. Selbst vor Lehrern wird nicht mehr Halt gemacht.

Die Kinder überspringen etliche Eskalationsstufen. Symbolische Raufereien, die im Schwitzkasten enden, so wie es früher üblich war, sind leider eine Seltenheit geworden. Heute wird direkt und mit voller Härte zugeschlagen und ein Kampf ist nicht zu Ende, wenn der Kontrahent am Boden liegt, sondern fängt erst dort richtig an. Fußtritte auf den am Boden Liegenden gehören zur Tagesordnung.

Ritualisierte Demutsgesten verfehlen zunehmend ihr Ziel. Der sogenannte Ritualkampf verliert mehr und mehr an Bedeutung. Durch WingTsun können die Kinder mit Rollenspielen, Konflikttraining und Wahrnehmungsübungen mit aggressionsarmen Problemlösungen vertraut gemacht werden. Rollenspiele sind somit als Präventionsarbeit gegen Ausgrenzung, Mobben und Gewalt nutzbar. Die so erzielten Lernprozesse sollten nicht nur kognitiv anregen, sondern im Spiel Körper und Geist einbeziehen, um somit die Lernerfahrung zu vertiefen. Außerdem können durch Rollenspiele und das Verständnis von Körpersprache die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Signale und die der anderen besser verstanden werden.

Rollenspiele schulen des Weiteren auch Kooperations- Koedukations- und Einfühlungsvermögen. Negative Gefühle, wie Hass oder Aggression, sollten nicht tabuisiert, sondern ehrlich behandelt werden. Auf diese Weise lernen die Kinder damit umzugehen und vermögen generell Gefühle besser zu akzeptieren. Kinder sollten grundsätzlich eine weitgefächerte Handlungskompetenz zur Konfliktbewältigung vermittelt bekommen.

Ebenso können die Schüler durch die Übungen des WingTsun ihre Eigenverantwortlichkeit für ihr Handeln erlernen. Gegenseitiger Respekt und Unterstützung sind weitere wichtige Bestandteile des WingTsun Trainings. Die ausgeklügelten Bewegungen führen zum bewussten Umgang mit dem Körper und mit Emotionen wie Angst, Wut und Zorn. Das Üben in der Gruppe schafft Selbstvertrauen, Selbstbestimmtheit und Gemeinschaftsgefühl. Dabei entwickeln die Kinder einen "7. Sinn".

Ihre Wahrnehmungsfähigkeit für drohende Gefahren wird geschärft. Wenn es wirklich zum körperlichen Übergriff kommt, haben Kinder mit den leicht zu erlernenden Techniken des WingTsun eine gute Chance sich

zu behaupten und zu verteidigen. Kinder, die lernen, sich in gefährlichen Situationen klug zu verhalten, legen einen Grundstein für ihr ganzes Leben. Sie werden später solchen Situationen niemals hilflos oder handlungsunfähig gegenüber stehen. Täter und Opfer von Schulgewalt haben eines gemeinsam: Es fehlt ihnen an "sozialer Kompetenz". Schüler mit geringerer Sozialkompetenz werden häufiger in aggressive Auseinandersetzungen verwickelt - sowohl als Opfer oder als Täter als auch in beiden Rollen.

Kinder, die von ihren Mitschülern ständig bedrängt und attackiert werden und sich deshalb immer weiter zurückziehen, werden in weiten Bereichen sozialen Verhaltens schlecht ausgestattet. Die emotionale und soziale Handlungskompetenz kann sich weniger gut bis schlecht ausbilden. Außerdem wird die Möglichkeit, sich in andere hineinzusetzen oder Hilfsbereitschaft zu entwickeln, wird durch Ausgrenzung verschlechtert.

Des weiteren lernen Kinder im Training das Verlassen von Opferrollen, verbale Konfliktbewältigung,

Angstüberübungen, Einsatz der richtigen Mimik und Gestik im Ernstfall und Vermittlung von sozialen Verhaltensregeln.

Somit könnte WingTsun als erzieherische Maßnahme sowohl zur Entwicklung des Körpers als auch des Verstandes beitragen und die emotionale Intelligenz der Schüler fördern. Ergänzend sind die gesundheitlichen Vorteile des Wing Tsun für Kinder und Jugendliche zu erwähnen.

Die moderne Gesellschaft zeichnet sich durch eine ausgeprägte Bewegungsarmut aus. Diese Bewegungsarmut, genauer genommen ist es schon fast eine Bewegungsabneigung, führt zu einer Vielzahl von komplexen Erkrankungen, die in ihrer Summe verbunden mit einem ausgeprägten Mangel an Kenntnissen über gesunde Ernährung heutzutage die Hauptursache für chronische Erkrankungen darstellt.

Die von Krankenkassen und anderen Rehabilitationseinrichtungen (z.B. Berufsgenossenschaften) Aufwendungen für Heilbehandlungen liegen allein in Deutschland im dreistelligen Millionenbereich. Die Folgen einer stetigen Fehlernährung und Mangelbewegung finden sich täglich in den Arztpraxen wieder. Adipositas, Diabetes, Erkrankungen des Bewegungsapparates (Rückenschmerzen), Kreislauferkrankungen sind nicht nur die häufigsten Krankheitsbilder, ihnen ist allen gemein, das eine gesündere Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung sie schon im Vorfeld mindern wenn nicht sogar verhindern könnte.

Bis vor ca. 20 Jahren waren diese Krankheitsbilder in der Pädiatrie nur äußerst selten zu finden. Doch mit der Umstellung auch der kindlichen Lebenswelten schreiten die selben Phänomene bei Kindern und Jugendlichen mit erschreckender Geschwindigkeit voran. Von den heute eingeschulten Kindern sind 20% krankhaft übergewichtig, 45% übergewichtig. Die Bewegungserfahrung von Kindern begrenzt sich auf 3-5 Bewegungsspiele.

Zum Vergleich: In den 50iger Jahren waren es noch mehr als dreißig. Die Bewegungskompetenz von Kindern im Kindergarten und während der Einschulung lässt Einbeinstand, Rückwärtslaufen oder Balancieren auf einer Bank nur noch in seltenen Fällen zu. Neben vielen akuten Fällen, wie die Häufigkeit von Sturzfrakturen im Bereich der Unterarme, der Unfähigkeit komplexere motorische Konzepte zu erlernen, stellt der Zusammenhang von kognitiven und sportmotorischen Fähigkeiten eine weitere Problemstellung dar, mit der die Schule konfrontiert ist. Auf der anderen Seite wird Bewegungsunterricht von schulischer Seite leider immer weiter reduziert. Nach einer Studie des Bildungsministeriums des Landes Nordrhein-Westfalens aus den 90iger Jahren ist die aktive Bewegungszeit eines Schülers in der Mittelstufe abzüglich aller Ausfallzeiten (Umkleiden, Warten vor und nach Übungen usw.) durchschnittlich pro Woche 10 Minuten lang.

Da aber vorrangig auf den Kostendruck im öffentlichen Bildungswesen gerade im Sportunterricht gespart wird, sind diese Ergebnisse nicht verwunderlich. Desgleichen fällt die zunehmende soziale Inkompetenz, Problemlösungsfähigkeit und mangelnde Kompensation emotionaler Stressoren gerade bei Grundschulern auf. Deutlich tritt hier zutage wie wichtig soziale Kompetenzen wie Teamgeist, Toleranz, Akzeptieren von Regeln und Umgang mit Frustration, das Setzen und Erreichen von Zielen mit einem intelligenten Bewegungskonzept verbunden sind.

Beim WingTsun Training für Kinder und Jugendliche steht nicht vorrangig der Selbstverteidigungsgedanke im Fokus. WingTsun bietet seiner Philosophie nach eine exzellente Plattform zum Erlernen der wichtigsten sportmotorischen Fähigkeiten. Die schon im Schulunterricht verbreiteten Kampfsportarten wie Judo und Karate sind aufgrund ihrer Entwicklung zu Wettkampfsportarten nach westlicher Prägung eine Domäne von vorrangig körpererfahrenen, sportlich leistungsfähigen Kindern.

WingTsun steht in der Tradition der Kampfkunst zur Gesunderhaltung und Gesundheitspflege. Es gehörte zu einer langgepflegten, chinesischen Tradition, dass Kinder die unter körperlichen Gebrechen litten zur Ausbildung in die Kampfkünste geschickt wurden.

Gemäß dem Grundsatz "Befreie Dich von Deiner Eigenen Kraft" werden durch formalisierte Bewegungsabläufe (1. Form WingTsun: Siu Nim Tau) muskuläre Dysbalancen korrigiert und somit Haltungsschwächen vorgebeugt. Das Training der ersten Form bewirkt eine Reihe von körperlichen und geistigen Effekten, die hier nur kurz angedeutet werden können.

Die Mobilisation der Hüfte durch Beckenaufrichtung bedingt gleichzeitig eine Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur sowie oberflächlichen und tiefen Bauchmuskulatur. Gerade bei Kindern werden diese Muskelgruppen durch das ständige Sitzen vernachlässigt. Die Folgen sind

Haltungsschwächen, Rundrücken, Hohlkreuz sowie später auftreten könnende Bandscheibenschäden. Die aktive Schulterdepression bei gleichzeitiger Depression der Schulterblätter hat eine Dehnung des verkürzten oberen Anteils der Trapezmuskulatur zur Folge. Mittlerer und unterer Anteil des Trapezius, sowie der Rhomboideus werden gekräftigt. Der bei Kindern häufig auftretende Rundrücken bei gleichzeitiger Schulterrelevation führt neben den oben genannten Haltungsschäden sehr häufig zu chronischen Spannungskopfschmerzen. Das Erlernen der neuen Bewegungselemente fördert nicht nur die Körpererigenwahrnehmung, durch Partnerübungen in denen Segmente aus der Form miteinander trainiert werden, kommt es zu einer Stimulation der Propriozeptiven Rezeptoren. Hierdurch verbessert sich die Körperstatik und bei dynamischen Abläufen wie Laufen oder Springen wird die intra- und intermuskuläre Zusammenarbeit der einzelnen motorischen Gruppen verbessert.

Der Unterricht, durch qualifizierte WingTsun- Kinder- und Jugendausbilder angeleitet, geht speziell auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe ein. Die Trainingskonzepte unterscheiden sich deutlich von denen der Erwachsenen. Trotz allem bietet WingTsun für Kinder und Jugendliche alle Vorteile von denen auch Erwachsene gesundheitlich profitieren können.

Das Formentraining kräftigt und dehnt des weiteren die Stützmotorik und bereitet auf weitere, komplexere Bewegungsmuster vor. Reaktionsvermögen, Schnelligkeit und Zielmotorik werden in Einzel- und Partnerübungen trainiert. Durch das Einüben komplexerer Bewegungsabläufe kommt es zu einer verstärkten Vernetzung von Ganglien, nicht nur in den Arealen des Großhirns, die für die Ablaufsteuerung von Bewegungsprogrammen verantwortlich sind, der gesamte Bereich der kognitiven Fähigkeiten wie Konzentrationsvermögen, kreatives Denken und Merkfähigkeit profitieren nachweislich positiv.