



## **KaiGym Youngsters - Trainingskonzept**

Das Kaigym bietet Kindern und Jugendlichen in Form des Youngster Trainings die Möglichkeit Einblicke in den Kampfsport und die Selbstverteidigung zu erlangen.

Inhaltlich spricht das Youngster Training vier wesentliche Punkte an:

- Selbstverteidigung und Gefahreneinschätzung
- Grundtechniken verschiedener Kampfsportarten
- Steigerung der körperlichen Fitness und der motorischen Fähigkeiten
- Spaß an der Bewegung

### Selbstverteidigung und Gefahreneinschätzung

Die Kinder sollen grundlegende Selbstverteidigungsmethoden kennenlernen und diese in simulierten Szenarien erproben.

Ziel ist es einerseits den Schülern und Schülerinnen die nötigen Techniken zu vermitteln und andererseits ein generelles Bewusstsein für Gefahreneinschätzung sowie Gewaltprävention weiter zu geben.

Inhalte:

- bewusste Wahrnehmung potentieller Gefahren
- Deeskalation in Konfliktsituationen
- Befreiung aus Haltegriffen
- Schutz und Verteidigung gegen Schläge
- gezielte, effektive Angriffe, die eine rasche Flucht ermöglichen

### Grundtechniken verschiedener Kampfsportarten

Das Youngster Training bietet den Kindern eine Einführung in unterschiedliche Kampfsportarten. Die Trainer zeigen den Schülern und Schülerinnen dabei die Grundlagen und Besonderheiten verschiedener Kampfsportarten. Das Youngster Team

verfügt über einen breit gefächerten Hintergrund im Kampfsport und gibt sein Wissen in folgenden Sportarten an die Kinder weiter:

- Krav Maga
- Luta Livre
- Kickboxen
- Boxen
- Ringen

### Steigerung der körperlichen Fitness und der motorischen Fähigkeiten

Während des gesamten Youngster Trainings werden auch die körperlichen Fähigkeiten der Kinder gefordert und gefördert.

Mit allen technischen und spielerischen Übungen werden sowohl die motorischen Fähigkeiten als auch die körperliche Fitness geschult. Des Weiteren werden sportspezifische Bewegungen sowie allgemeine Fitnessübungen trainiert.

Inhalte:

- Fallschule
- simple Turnübungen (Rolle, Kopfstand, Handstand, Brücke)
- Übungen mit der Koordinationsleiter
- Kräftigungsübungen (Liegestütz, Kniebeugen, usw.)

### Spaß an der Bewegung

In allen Belangen des Youngster Trainings soll den Kindern stets Freude an der Bewegung vermittelt werden. Die Trainer des Youngster Teams versuchen dabei ihre eigene Freude und Begeisterung am Kampfsport an die Schüler/innen weiterzugeben. Insbesondere spielerische Übungsformen und Herausforderungen stärken dabei die Motivation und den Teamgeist der Kinder. Aus diesem Punkt leitet sich auch der Leitspruch und das Motto des Youngster Trainings ab:

**TRAIN TOGETHER**

**HAVE FUN TOGETHER**

