

Heinrich-Leggewie-Str.3a
Dülmen 48249

Telefon : 0176 50197067

Spielerisch das Selbstbewusstsein stärken
Oft fühlen sich Kinder wehr- und hilflos. Konfliktsituationen können zur echten Belastung werden. Wir führen die Kinder im Training an unangenehme Situationen im Leben heran. Spielerisch, entspannt und kindgerecht. Neben der Selbstverteidigung stehen der Spaß an der Bewegung, der Abbau von Schulstress, der Aufbau von Sozialkompetenz und der richtige Umgang mit Konflikten im Mittelpunkt.

Trainingsinhalte

Der Technikteil des Muay Chaiya Kids zielt darauf ab, die Kinder im Umgang mit bedrohlichen Situationen zu schulen. Dabei vermitteln wir leicht umsetzbare Techniken, mit denen sie sich die Kids effektiv wehren bzw. Hilfe beschaffen können. Im Laufe des Trainings können die Kinder prüfen lassen auf die nächste Khanstufe (ähnlich wie Gürtel m Karate). Das steigert die Motivation und belohnt für Übungseifer, technisches Können und gutes Sozialverhalten.

Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Deshalb ergänzen wir die praktischen Übungen durch einen theoretischen Teil. In der entspannten „Mattenrunde“ besprechen wir aktuelle Themen wie z. B. Mobbing, Selbstbehauptung in der Schule oder Gefahren im Alltag und bereiten die Kids so auf unangenehme Situationen vor. Eine gute Vorbereitung fürs Leben.

Koordination & Kondition

In der Aufwärm- und Technikphase schulen wir die Koordination der Kids durch gezielte Übungen und Schlag- bzw. Trittkombinationen, die in der richtigen Reihenfolge ausgeführt werden sollten. Klare Strukturen und Abläufe helfen den Kindern sich besser zu konzentrieren und geben der Trainingseinheit einen festen Rahmen, der für alle gleich ist.

Spaß & Spiel

Da es für ein erfolgreiches Training wichtig ist, dass die Kinder motiviert und konzentriert bei der Sache sind, gehen unsere Trainer spielerisch auf die jungen Schüler ein. Zwischen den Technikphasen werden immer wieder abwechslungsreiche Bewegungsübungen und -aufgaben eingebaut, die Spaß machen und die Freude am Sport aufrechterhalten.

Wettkampf

Keiner muss an Wettkämpfen teilnehmen, aber es besteht die Möglichkeit an verschiedenen Vergleichsmöglichkeiten teilzunehmen. (Beispielsweise Formen laufen, Bruchtest, Vorführung in den verschiedenen Bereichen).

[Besuchen Sie die Webseite](#)

[Angebot anfordern](#)

[Einem Freund empfehlen](#)