

Auch Kinder können sich zur Wehr setzen

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED OTTO LAPP

Forchheim – Der wahre Krieger kämpft nicht. Beim Aikido gibt es keinen Feind, sagt Klaus Schmoranz, Übungsleiter beim Aikido-Verein Forchheim. Die Technik besteht darin, dem Angreifer „die Sinnlosigkeit des Angriffs“ klarzumachen. Das funktioniert mit Kreis- und Spiralbewegungen, „fast wie beim Tanzen“. Die Aggression soll raus aus der Situation. Beginnen kann ein Kind schon mit sechs Jahren.

Auf De-Eskalation setzen auch die Kämpfer des Martial Arts-Team im Forchheimer Süden, aber dort geht es um Effektivität. Bereits mit fünf Jahren werden dort Kinder „sehr spielerisch“ in die Grundlagen der Selbstverteidigung herangeführt, sagt Trainer Nathaniel Melling. Dabei lernen die kleinen Fighter einfache Techniken. Geübt werden auch – heute leider fehlende – Grundfertigkeiten und die teils schlechte Kondition wird verbessert. „Aggression wollen wir nicht“, betont Melling. Sein Motto: „Kraft gegen Gewalt.“ Im Training lernen die

Sportler auch, wie eine Situation zu entspannen ist.

Andere Sportart: Beim traditionellen Taekwon-do haben die „Kämpfenden“ keinen Kontakt, der Gegner soll nicht k.o. geschlagen werden. „Kinder sollen Höflichkeit lernen, Respekt und Selbstbeherrschung“, sagt Trainer Stefan Arneht. Ab fünf Jahren kann das Training beginnen für den „Weg des Fußes und der Hand“, so die Übersetzung des Begriffes Taekwon-do. Die Bandbreite der Bewegungen ist riesig. Es geht um Schnelligkeit, Konzentration und Körperbeherrschung.

Der Sport ist geeignet für die ganze Familie. Beim Hula-Hoop-Festival gab es zum Beweis Familien-Vorführungen, bei der Kinder mit ihren Eltern trainierten. Dass die Kleinen zentimeterdicke Holbretter mit Fußtritten klein machten, war ein eindrucksvoller Nebeneffekt.

Mehr im Netz

www.aikido-forchheim.de

www.warriors.de

www.taekwondo-forchheim.de



Traditionelles Taekwondo.

Foto: Rieg