

Auch Blumen gießen schadet nicht

Mit Wing Tsun lernen Kindergarten-Kinder nicht nur, sich zu behaupten. Es fördert obendrein auch noch ihre soziale Kompetenz.

Husum/bas * Namensschilder werden verteilt, danach laufen sich die kleinen *Wing-Tsun"-Schüler ein paar Runden in der Turnhalle der Iven-Agßen-Schule warm. *Kommt mal alle her", ruft Stefan Schmaltz, Wing-Tsun-Lehrer, den Jungen und Mädchen der Kindertagesstätte *Abenteuerland" in Rödemis zu. Die Kleinen bilden einen Kreis, zur Begrüßung verneigen sie sich. Dann fängt



das Training an: *Arme an die Seite, Fäuste ballen, öffnen, vorschieben, Arme über Kreuz, runter und zurück." Ein ums andere Mal wird die Übung wiederholt. *Es wird echt immer besser", merkt die Mitarbeiterin Petra Meves an. Weiter geht es mit Sprüngen von vorne nach hinten und links nach rechts. Mittlerweile beherrschen alle den nun folgenden *Hampelmann" schon ganz gut. Durch solcherlei Übungen werden Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit geschult. Die anschließenden Partnerübungen trainieren Kraft und Motorik der Arme.

Wing Tsun ist keine reine Form der Selbstverteidigung. Vielmehr schult es die Beweglichkeit und hilft den Kleinen, Selbstvertrauen aufzubauen. Zudem lehrt es, mit verschiedenen Situationen richtig umzugehen: Was mache ich, wenn sich einer vordrängeln will? Wie verhalte ich mich, wenn eine fremde Person mich anspricht? Was tue ich, wenn mich einer ärgert? Der erste Rat, den der Lehrer seine Schüler gibt lautet: *Wenn ihr ein komisches Gefühl habt, dann hört darauf."

Mit einfachen Ausrufen, wie *Stopp!" bis hin zu vollständigen Sätzen lernen die Kinder, sich bei bedrohlichen Situation richtig zu verhalten. Aber auch die Förderung sozialer Kompetenzen gehört zu Wing Tsun. So bekommen die Kids * im wahrsten Sinne des Wortes * Hausarbeiten mit auf den Weg. Sie sollen zum Beispiel helfen, den Tisch zu decken, ihr Bett allein machen oder einfach einmal den Eltern beim Gießen der Blumen zur Hand zu gehen. Auch das kann helfen, sich im späteren Leben selbst zu behaupten.

Bildunterschrift: Zeigte den Kleinen nicht nur, wie man sich gegen Angriffe verteidigt; Wing-Tsun-Lehrer Stefan Schmaltz. Foto: Björn Asmussen