

Trainingszeiten

Dienstag	17.15 – 18.45 Uhr
Donnerstag	17.15 – 18.45 Uhr

Preise	6 Monate	12 Monate
Kinder	350.-	660.-
Familienrabatt	- 100.-	- 200.-

Einschreibegebühr	30.-
Jahreslizenz	35.-
Trainingsuniform	74.-

Das SKEMA Prüfungsprogramm ist kostenpflichtig



S·K·E·M·A[®]
Energie & Kampfkunst Akademie

Kinder Kung Fu

**Körperliche, geistige und soziale Entwicklung
(für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren).**



SKEMA Kampfkunstschule

Claudio Chiri
Winterthurerstrasse 297
8057 Zürich
044 312 08 18
oerlikon@skema.ch



Weitere Informationen finden Sie unter www.skema.ch

SKEMA Kinder Kung Fu

SKEMA Kinder Kung Fu für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren ist auf die Entwicklungsprozesse ausgerichtet. Es geht hier weder um Wettkampf noch um Selbstverteidigung, sondern um die Stärkung des körperlichen und geistigen Fundaments. Die gesunden Wachstumsprozesse stehen im Vordergrund. Mit 11 Jahren wechseln die Kinder ins SKEMA Jugendtraining (Selbstverteidigung).



Körperliche Entwicklung: Muskeln, Knochen, Gelenke, Haltung

Die im Kindesalter gesetzten Reize beeinflussen das spätere Körperwachstum nachhaltig. Das Kindertraining ist ein Haltungs-, Koordinations- und Kräftigungstraining. Durch die Grundstellungen wird die tiefe Haltemuskulatur gestärkt und ausgewogen gefördert. Dadurch werden die Kinder ausdauernder, und sie können sich auch in der Schule länger konzentrieren. Zudem wird mit tiefen Ständen wie auch mit Sprüngen das Heranwachsen eines kräftigen Skelett-, Bindegewebs- und Muskelapparates gefördert. So bewirkt zum Beispiel die kontrollierte Mehrbelastung bei Landungen von Sprüngen das Heranwachsen von stabiler Knochenmasse, wovon das Kind später bis ins hohe Alter profitiert. Auf akrobatische Elemente wird zur Vorbeugung von Verletzungen bewusst verzichtet.



Geistige Entwicklung: Impulskontrolle, Aufmerksamkeit, Genauigkeit, mentale Ausdauer, Koordination, Merkfähigkeit und Ausdruck

Die schnell auszuführenden Bewegungsfolgen fordern von den Jüngsten höchste Konzentration. Dabei lernt jeder, dass es normal ist, nicht alles gleich sofort zu beherrschen. Die Erfahrung, durch ausdauerndes Arbeiten zum Erfolg zu kommen, ist für das weitere Leben wertvoll. Die komplexen Bewegungsfolgen der SKEMA-Formen sind sehr anspruchsvoll. Aus der Hirnforschung weiss man, dass die Planung solcher komplexer Bewegungen im dreidimensionalen Raum zu den schwierigsten Aufgaben gehört, welche unser Hirn zu lösen hat. Entsprechend gross ist der Trainingsimpuls für das heranwachsende Kind. Zudem fordern die Bewegungsabläufe die Merkfähigkeit des Kindes. Um Stärke, Dynamik, Klarheit, Aufrichtigkeit und Selbstsicherheit in einer Form zum Ausdruck bringen zu können, muss das Kind diese Gefühle und Geisteshaltungen verstehen und fühlen können. Über korrekte Haltung, Blick und Bewegung wird ihnen das vermittelt.

Soziale Entwicklung: Teamfähigkeit, Rücksicht, Disziplin in einer Gruppe, Integration und gemeinsames Erarbeiten.

Das Training in der Gruppe, fordert von jedem Rücksicht auf den anderen. Insbesondere in synchron ausgeführten Übungen lernen die Kinder und Jugendlichen, dass zu einem guten Gruppenresultat manchmal das Zurückstecken eigener Interessen nötig ist. Zudem lernen sie mit Niveauunterschieden konstruktiv umzugehen, indem z.B. der Schnelle den Langsameren unterstützt, anstatt ihn zu kritisieren. Die Philosophie der SKEMA Kampfkunst lehrt, für den Schwächeren einzustehen und das eigene Ego zu kontrollieren.

