



Inhalt

Budo als Weg zur persönlichen Entwicklung.....	1
Aikido – Lernen mit Körper, Geist und Partner	1
Was Kinder und Jugendliche mit Aikido entwickeln	2
Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit.....	2
Körpergefühl und Sicherheit	2
Aufmerksamkeit und Selbstregulation.....	2
Respekt und Verantwortung	2
Mut und Konfliktfähigkeit	2
Kooperation und soziale Kompetenz	2
Kreativität und Anpassungsfähigkeit.....	2
Individuelle Förderung und Inklusion.....	2
Unser Verständnis von Stärke	3
Gemeinnütziger Rahmen.....	3

Budo als Weg zur persönlichen Entwicklung

Unser Kinder- und Jugendtraining orientiert sich an der Budo-Sport-Pädagogik. Diese nutzt die körperlichen, sozialen und ethischen Erfahrungen, die sich in der Kampfkunst ganz konkret und in der regelgeleiteten Auseinandersetzung mit anderen machen lassen. Im Mittelpunkt steht nicht die Fähigkeit, andere zu besiegen. Sie lernen vielmehr, sich selbst und ihre Grenzen wahrzunehmen, Verantwortung zu übernehmen und auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Unser Ziel sind keine „Schulhof-Rambos“, sondern mündige, selbstbewusste, kreative und konstruktive Menschen.

Aikido – Lernen mit Körper, Geist und Partner/Partnerin

Aikido ist Mannschaftskunst. Angreifen, Verteidigen, Führen und Folgen wechseln fortwährend. Beim Üben lässt sich unmittelbar die eigene Wirkung auf die anderen erleben. Techniken gelingen nicht allein durch Kraft, sondern durch Aufmerksamkeit, Timing, Koordination, Entschlossenheit und einem verantwortungsvollen Umgang mit Partner oder Partnerin. Die innere Haltung ist dabei genauso wichtig wie die körperliche Aktivität.

Zum Unterricht gehören:

- Gesundes Fallen und Aufstehen
- Übungen von Gleichgewicht, Haltung und Koordination



- Klarheit in der Aktion und kontrollierte Ausführung von Bewegungsformen
- Altersgerechter Umgang mit den traditionellen Aikido-Waffen (Bokken, Jo, Tanto)
- Bewegungsaufgaben und Spiele, die nicht pure Kraft, sondern vor allem kreative Lösungen erfordern
- Konzentration, Ruhe und die Einhaltung gemeinsamer Regeln

Was Kinder und Jugendliche mit Aikido entwickeln

Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit

Kinder und Jugendliche erfahren, dass sie Herausforderungen durch Übung bewältigen können. Fortschritt entsteht nicht durch den Vergleich mit anderen, sondern durch die Entwicklung der eigenen Fähigkeiten.

Körpergefühl und Sicherheit

Fallen, Ausweichen, Distanzgefühl und koordinierte Bewegung verbessern die körperliche Kompetenz. Eine realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen ist das Ergebnis. Das erdet den Wust an Hirngespinnsten und Fantasien, die vermittelt von Film, Kino und sozialen Medien durch die kleinen Köpfe geistert.

Aufmerksamkeit und Selbstregulation

Aikido verlangt, Impulse wahrzunehmen, die eigenen Spannung zu dosieren und auch unter Druck konzentriert zu bleiben. Ruhe und Dynamik gehören gleichermaßen zum Training.

Respekt und Verantwortung

Jede Technik ist nur möglich, wenn die Übungspare verlässlich zusammenarbeiten. Wer eine Bewegung ausführt, übernimmt Verantwortung für die eigene Sicherheit und die des Gegenübers.

Mut und Konfliktfähigkeit

Kinder und Jugendliche üben, einer Herausforderung nicht auszuweichen, ohne aggressiv zu werden. Sie lernen, klar aufzutreten, Grenzen zu zeigen und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Kooperation und soziale Kompetenz

Im Aikido wechseln die Rollen von Angriff und Verteidigung fortwährend. Unterschiedliche körperliche Voraussetzungen werden nicht zum Hindernis, sondern zum Bestandteil des gemeinsamen Lernens. Die Techniken helfen, sie zu spüren und zu überwinden.

Kreativität und Anpassungsfähigkeit

Bewegungssituationen sind nie vollkommen vorhersehbar. Deshalb vermitteln wir nicht nur feste Bewegungsabläufe, sondern auch, aufmerksam auf das zu reagieren, was kommt und angemessene Lösungen zu finden.

Individuelle Förderung und Inklusion

Wir streben an, jedes Kind entsprechend seinen Möglichkeiten in das Training und die Gruppe einzubeziehen. Dabei berücksichtigen wir unterschiedliche körperliche, motorische und soziale Voraussetzungen: Kinder, die Bewegungen schnell erfassen, sollen weiterhin gefordert werden; Kinder, die mehr Zeit benötigen, sollen lernen können, ohne fortlaufend überfordert zu werden.



Dieser Anspruch ist im Trainingsalltag immer wieder ein pädagogischer Balanceakt. Die langjährige Erfahrung unserer Trainerinnen und Trainer sowie ein solider Betreuungsschlüssel helfen uns, Übungen zu differenzieren und Kinder möglichst individuell zu begleiten. In der Regel stehen entweder zwei Trainerinnen oder Trainer gemeinsam auf der Matte oder die Übungsleitung wird von fortgeschrittenen Kindern/Jugendlichen unterstützt. So können wir unterschiedliche Lerngruppen betreuen und in schwierigen Situationen angemessen reagieren.

Aber nicht jede Form der Integration ist möglich. Was ein Kind benötigt, was wir leisten können und wo gegebenenfalls Grenzen liegen, besprechen wir gemeinsam mit dem Kind und seinen Eltern.

Unser Verständnis von Stärke

Stärke bedeutet für uns nicht, andere einzuschüchtern oder zu beherrschen. Sie zeigt sich darin, aufrecht zu bleiben, die eigene Kraft kontrollieren zu können, Verantwortung zu übernehmen und auch in angespannten Situationen konstruktiv zu handeln.

Aikido bietet Kindern dafür einen geschützten Erfahrungsraum: Sie dürfen ausprobieren, Fehler machen, Grenzen kennenlernen und schrittweise über sich hinauswachsen. Das Dojo wird damit zu einem Ort, an dem körperliche Fähigkeiten, Persönlichkeit und Gemeinschaft gleichermaßen entwickelt werden.

Gemeinnütziger Rahmen

Träger des Kinder- und Jugendtrainings ist der **KenBuKai München e. V.** Der gemeinnützige Verein ist in den Räumlichkeiten des KenBuKai-Dojos aktiv. Damit verbindet das Training einen professionell ausgestatteten Übungsort mit dem gemeinnützigen Auftrag, Kinder und Jugendliche in ihrer körperlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung zu fördern.