

Rollenspiel für starke Jungs und Mädchen

Motorische Störungen bei Kindern kann man reduzieren, zum Beispiel durch Aikido

Immer mehr Kinder können sich nicht mehr richtig bewegen. Mit Hans-Joachim Matusek, Leiter des Aikido Dojo Dortmund (Zentrum für japanische Kampfkünste), sprach Angelika Staub über Möglichkeiten, kindliche Motorik zu verbessern.

Aikido ist japanisch und wird übersetzt: „Versuch, in Harmonie mit der Energie des Universums zu leben“. Was heißt das? Ai bedeutet Harmonie. Ich bemühe mich also, mit mir und meiner Umgebung in Frieden zu leben. Ki steht für Lebensenergie, das heißt für alles, was mich auf den Beinen hält. Bei Judo geht es um die äußere Energie – die physikalische Kraft. Bei Aikido oder auch bei Tai Chi hingegen steht die innere Energie im Mittelpunkt. Denn stockt der Energiefluss innerhalb des Körpers, wird man krank. Nicht aber, solange man in Bewegung bleibt und den Kreislauf aufrecht hält. Einfach übersetzt bedeutet Aikido „Meditation in Bewegung“.

Aikido ist anders als Judo oder Karate also kein Kampfsport.



Macht Spaß und stark: Schüler beim Unterricht im Aikido Dojo Dortmund. (Foto: Matusek)

Für mich ist Aikido eine moderne Bewegungskunst. Mal ist man Angreifer – er gibt Energie – und mal Angegriffener – er muss mit der Energie etwas machen. Durch den Rollenwechsel werden beide Gehirnhemisphären angespro-

chen. Bei Kindern klappt dieses Rollenspiel besser als bei Erwachsenen. Sie stehen der Körperwelt näher.

Bei Ihnen trainieren rund 100 Schüler, die meisten davon sind Kinder und Jugendliche. Wie

steht es um die Motorik der jungen Generation?

Bei vielen Kindern beobachtet man aufgrund unserer gesellschaftlichen Entwicklung, dass sie nur noch vorwärts gehen können. Beim Rückwärtsgehen fallen sie um. Ihnen

fehlt das Gefühl für den Körper, für die Beine, für oben, unten, rechts und links.

Wie kann Aikido helfen?

Mit ganz jungen Kindern mache ich, was sie von Geburt an können – sich frei und natürlich bewegen – und lenke das in bestimmte Kanäle. Sie lernen bei mir richtig, also gerade zu sitzen und richtig zu atmen, außerdem Ruhe, Konzentriertheit und Entspannung.

Das Verletzungsrisiko unter Kindern und Jugendlichen steigt durch Bewegungsmangel, besagen Studien. Sind ihre Schüler weniger anfällig? Eltern berichten, dass sich ihre Kinder seltener wehtun. Klar, das Training sorgt für Fallkompetenz.

Bessere Körperwahrnehmung macht auch selbstbewusster?

Kinder mit guter Körperwahrnehmung sind in der Lage, Konfliktsituationen früher zu erkennen. Nützt ein Schritt zur Seite nichts, versuchen meine Schüler, den Konflikt über die Sprache zu entschärfen.

Wie gesund geht unsere Gesellschaft mit Bewegung um?

Ich meine, dass für Kinder

AIKIDO

Begründer: O Sensei Ueshiba Morihei (1883-1969).

Definition: Moderne, japanische Bewegungskunst mit Waffen, mitunter Langstock oder japanischem Schwert.

Klassen: Keine Gewichts- und Altersklassen, zudem für Kinder, Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Technik: Kreisrunde und spiralförmige Bewegungen, mit denen die Angriffenergie des Gegners nutzbar gemacht und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird.

Weitere Infos: aikido.de oder als Suchbegriff bei google eingeben. Kontakt zu Hans-Joachim Matusek: Tel. (0231) 596 099; aikido-dojo-dortmund.de

mehr und auch früher etwas getan werden muss. In Japan erzieht man die Kinder mit Sport. Bei uns hingegen wird alles, was mit Bewegung zu tun hat, abgeschafft. Ich glaube, dass Gewalt, Exzesse wie Amokläufe, Zeichen dieser Nichtwahrnehmung sind.

Große Geschenkkaktion auf dem Weihnachtsmarkt am Dom:

Wir verpacken – Sie helfen!

Geschenke verpackt bekommen, Gutes tun und vielleicht sogar gewinnen! So einfach geht's: Sie spenden 3 Euro an unsere Hilfsorganisationen „wir helfen“ und „Die Gute Tat“ und Prominente und freiwillige Helfer verpacken dafür Ihre Weihnachtsgeschenke.

Geschenk-Packstation auf dem Weihnachtsmarkt am Dom:

14.12. bis 18.12. / 11 bis 21 Uhr

Alle, die sich von uns Geschenke verpacken lassen, nehmen gleichzeitig an einer Verlosung teil.

Der Wochengewinn:

Eine Woche Türkei für 2 Personen.

Außerdem gibt es attraktive Trostpreise zu gewinnen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Stand!



Prominent verpackt: Am 16.12.

Elfi Scho-Antwerpes von 12.15 bis 13 Uhr



wir helfen :
die Aktion des Kölner Stadt-Anzeiger für Kinder

Mit freundlicher Unterstützung von:

