



- **Kung Fu Kids** (Kids I, 6-8 Jahre / Kids II, 9-12 Jahre)
- **Kung Fu Junior** (13-16 Jahre)

Was bedeutet Tai Chi-Kung Fu?

Tai Chi wörtlich übersetzt bedeutet das „höchste“- oder das „grösste Prinzip“, ein Begriff für die Yin/Yang Monade und steht für die **Harmonie von Yin und Yang**.

Kung Fu bedeutet sinngemäss „harte Arbeit“ oder „intensives Bemühen“, die zum Erlernen einer besonderen Fähigkeit eingesetzt wird. In diesem Fall zum Aufbauen der Körperlichen- und Geistigen Grundlagenfähigkeiten dieser Kampfkunst und Selbstverteidigung .

Kampfkunst und Selbstverteidigung der inneren Schule

Tai Chi Kung Fu wird zu den inneren Kampfkünsten gezählt. Die innere Schule der Kampfkünste betont vor allem das Training und die Mobilisierung der inneren Kraft (Nei Jing), sowie die Lockerheit und Entspanntheit in der Selbstverteidigung. Man versucht drei bestimmte Selbstverteidigungsprinzipien umzusetzen. Zum einen soll das Harte durch das Schwache und Weiche überwunden werden. Zum anderen versucht man, sich dem Stil des Gegners anzupassen und ihn mit seinen eigenen Waffen zu schlagen. Das dritte Ziel ist es, „die Wucht von tausend Kilo mit einer Unze zurückzuweisen“. D. h. man versucht, den Gegner durch strategische Stellungen, eine günstige eigene Körperhaltung und das Ausnutzen der gegnerischen Kraft zu überwinden.

Tai Chi Kung Fu ist ein hervorragendes Training zur geistigen und körperlichen Schulung. Diese spezielle Kampfkunst erzieht zu Mut, Willenskraft, Selbstvertrauen, Disziplin, Widerstandsfähigkeit und Ausdauer. Die Kinder und Jugendlichen lernen auf spielerische Art Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Ziel ist es, Technik und Taktik der Selbstverteidigung in Einheit von Geist und Körper zu erlernen, die allgemeine und spezielle körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und ein spezifisches Selbstverteidigungsverhalten herauszubilden.

Im Juniortraining ist das Motto **„Prävention gegen Gewalt durch Selbstvertrauen und Selbstsicherheit“** . Dieses Kung Fu Training ist für Jugendliche, die ihren Körper und ihre Stärke erfahren wollen und die eine wirkungsvolle Selbstverteidigung erlernen möchten, die ihnen auch hilft mehr Selbstvertrauen im Alltag zu gewinnen.

Inhalte des Kung Fu Kids/Junior Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungstrainings:

- Geistige Schulung durch verschiedene Meditationstechniken
- Qi Gong-Atemübungen und Körperschulung
- Schulung der Stimme, Schreien lernen
- Fairness in Kampf und Spiel
- Selbstverteidigungs-Verhaltensregeln
- Kennen lernen der körpereigenen Waffen
- Passive Abwehrtechniken, Schutzhaltungen, Stopp-Position
- Üben von Schlagtechniken am Schlagpolster
- Griff löse- und andere Befreiungstechniken
- Fusstritt- und Stampftechniken
- Partnerübungen gegen unterschiedlichste Angreifer und Angriffe
- Distanzübungen und Timing
- Schritzübungen, Ausweich- und Abduckübungen
- Verteidigung in der Bodenlage/Bodentechniken
- Schulung des Selbstbehauptungswillens – Kampfgeist
- Funktionelle Gymnastik- und Kräftigungsübungen

Unsere Schwerpunkte in den Kung Fu Kids/ Junior - Kursen

Im Kung Fu Kids / Junior werden andere Schwerpunkte gesetzt, als in den Kursen für Erwachsene. Von uns für wichtig erachtete Inhalte sind nachfolgend aufgeführt:

- Zur Erkennung, Vermeidung, Begegnung und Überwindung von Gefahrensituationen ist vor allem eine psychisch-verhaltensmässige Schulung notwendig, d. h. der Aspekt des Selbstbehauptungstrainings ist letztlich bedeutsamer als der Aspekt der Selbstverteidigungstechniken.
- Das Techniktraining ist hier vor allem Mittel zum Zweck, nämlich zur Erlangung von mehr Selbstsicherheit.
- Das Hauptziel ist die Gefahrenvermeidung.
- Das Kind / der Jugendliche soll durch sein Auftreten und sein Verhaltensrepertoire in die Lage versetzt werden, gar nicht erst in eine Opferrolle zu geraten, um im Konfliktfall möglichst körperliche Auseinandersetzungen zu vermeiden.
- Erst als letztes Mittel steht die gewaltsame körperliche Verteidigung bei unvermeidbaren körperlichen Attacken zur Disposition. Gerade Kinder und Jugendliche müssen lernen, dass Gewalt das letzte Mittel ist, um Probleme zu lösen.
- Kinder und Jugendliche haben noch kein abgeschlossenes Werte- und Normensystem verinnerlicht. Deshalb ist gerade im Umgang mit Selbstverteidigungstechniken und Gewalt als Mittel der Konfliktlösung grosses Fingerspitzengefühl angebracht.

BAI YUN YU GUAN

Tai Chi Qi Gong Kung Fu

Sinslerstr. 12, 6330 Cham Telefon / Fax (0041) 041 750 05 77

E-Mail: info@tjq.ch / www.tjq.ch

Infoblatt für die Eltern der Kung Fu Kids