

DIE RICHTIGE KAMPFKUNSTSCHULE FINDEN - DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN



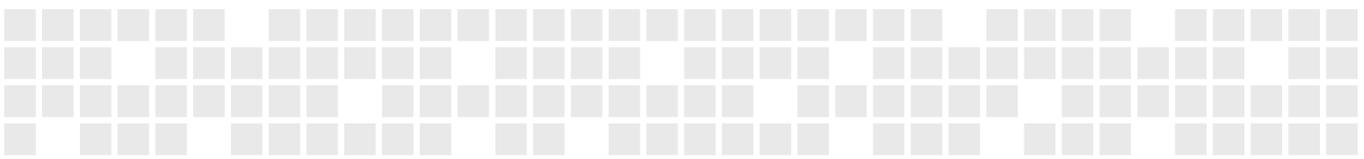
**THEMA DES
MONATS**

Beziehungen



**WERTE FÜR
IHR KIND**

Alle Fakten



▶ ES IST IMMER ZU FRÜH, UM AUFZUGEBEN!



Ernähre dich richtig, setze dir Ziele, arbeite an dir, bleibe fokussiert - und gib nicht auf!

Liebe Xtrakicker,

Selbstdisziplin, Körperbeherrschung, Fettverbrennung: Wer regelmäßig am Kampfkunstunterricht teilnimmt, wird belohnt. Sie erhalten einen strafferen Body, Sie killen Kalorien ohne Ende und das eigene Selbstbewusstsein pushen Sie ganz nebenbei.

Wir wollen in der aktuellen Ausgabe der Frage auf den Grund gehen, wie Sie die richtige Kampfkunstschule finden. Und dann? Los geht's. Sie trainieren Gelenkigkeit, Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Flexibilität, Gleichgewicht uvm. Die Liste ließe sich problemlos fortsetzen.

Wichtig ist: Es geht um Sie! Wofür möchten Sie einen Kampfstil erlernen? Steht etwas Bestimmtes wie Aggressionsabbau oder besserer Schutz in gefährlichen

Situationen im Vordergrund? Oder möchten Sie sich als Mensch weiterentwickeln? Unser Tipp: Wenn Sie eine Kampfsportart erlernen wollen, sollten Sie einen Probeunterricht vereinbaren.

Informieren Sie sich gut, denn nur professionelle Lehrer können sicherstellen, dass Sie sich weiterentwickeln können.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Impressum:

Martial Arts Management UG (haftungsbeschränkt), Olpketalstr. 17, 44229 Dortmund. Geschäftsführer und Herausgeber: Stefan Billen. Chefredaktion: Mirko Perkovic. Freier Redakteur: Paul Gruber. Bildnachweis: s. Bildunterschrift innerhalb der abgedruckten Fotos Satz: Lars Hohmann, © 2018 by MAM UG (haftungsbeschränkt). Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigungen – auch auszugsweise – nicht gestattet. Der Xtrakick richtet sich an alle Menschen, die sich regelmäßig über aktuelle Themen aus der spannenden Kampfkunstwelt, Kindererziehung und Gesundheit informieren wollen, um möglichst viele Kinder und Erwachsene positiv zu beeinflussen – durch die unzähligen Vorteile, die Kampfkunst bietet. Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und geprüft. Die u.a. im ParentzCorner veröffentlichten Informationen und Tipps können aber die ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. So können Sie den Xtrakick abonnieren: Schicken Sie Ihre schriftliche Bestellung an Berufsverband Kampfkunst / Leserservice / Olpketalstr. 17 / D-44229 Dortmund. Bei Fragen zu Abonnement, Versand, Rechnungen oder Ähnlichem wenden Sie sich bitte an: Berufsverband Kampfkunst / Abonnenten-Service / Olpketalstr. 17 / D-44229 Dortmund / Telefon 0231 999 4 999 7. Darüber sollten wir mal berichten? Sagen Sie es uns! Sie erreichen Chefredakteur Mirko Perkovic unter Telefon 0231 999 4 999 7, per E-Mail – mp@berufsverband-kampfkunst.de – oder via Facebook: fb.com/berufsverband.kampfkunst.

DIE RICHTIGE KAMPF- KUNSTSCHULE FINDEN!

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN

Kampfkunst kann eine sehr gesunde, abwechslungsreiche Ergänzung zu Ihrem Leben sein. Vergewissern Sie sich aber, Ihre Kampfkunstschule klug auszuwählen. Wenn Sie sich eine Kampfkunstschule aussuchen, ist es sehr wichtig, einen Ort zu finden, der Ihren Bedürfnissen entspricht. Wer sich in einer Kampfkunstschule anmelden möchte, sollte einige Kriterien berücksichtigen. Wir nennen fünf Schritte, wie Sie sich für die richtige Schule entscheiden.

SCHRITT 1

Entscheiden Sie sich, was Sie mit der Kampfkunst erreichen wollen. Viele Menschen machen den Fehler und entscheiden sich zu früh für die erstbeste Kampfkunstschule. Das ist schade, denn das führt nicht selten zu einem frühen Abbruch oder zu Unzufriedenheit. Dann werden Sie niemals erfahren, was die Kampfkunstwelt alles bietet. Schreiben Sie ihre spezifischen Ziele auf.

Sie sollten sich selbst fragen, wie wichtig Ihnen:

- Selbstverteidigung
- Gesteigerte Fitness
- Wettkämpfe
- Charakterliche Entwicklung
- Kreativität und
- Workout

durch einen qualifizierten Lehrer sind.



SCHRITT 2

Jede Schule bietet einen gewissen Inhalte-Mix an. Wenn Sie die passende Kampfkunstschule für Ihr Kind finden wollen, fragen Sie z.B. gezielt nach Lebenskompetenztraining: Werden in der Kampfkunstschule auch Werte vermittelt oder geht es nur um Treten und Schlagen? Welche Lösungen werden aufgezeigt, wenn eine „Heut-hab-ich-aber-keine-Lust-Stimmung“ beim Nachwuchs aufkommt? All das kann ein professioneller Kampfkunstlehrer problemlos beantworten.

SCHRITT 3

Schauen Sie sich um. Wählen Sie nicht die allererste Schule aus, die Sie betreten, außer Sie sind sich zu 100 % sicher. Nahezu alle Kampfkunstschulen bieten eine Probezeit oder mindestens einen Probeunterricht an. Minimieren Sie die Suche dann auf die Schulen, die Ihnen am besten gefallen haben und in denen Sie Spaß hatten.

SCHRITT 4

Finden Sie einen qualifizierten Lehrer. Recherchieren Sie nach seinen Qualifikationen und vergewissern Sie sich, dass Sie mit dieser Person zurechtkommen. Der Lehrer, der sich Zeit für Sie nimmt und Ihnen hilft, den Unterricht zu verstehen, wird viel hilfreicher sein als der Champion, der Ihnen nur deutlich macht, welch toller Hecht er doch ist. Auch wenn Sie ein wenig länger fahren oder ein bisschen mehr für den Unterricht bezahlen müssen, ist genau das wertvoll. Schließlich wollen Sie sich gut betreut wissen.

SCHRITT 5

Setzen Sie sich mit dem Lehrer zusammen und diskutieren Sie Ihre Ziele mit ihm. Vergessen Sie nicht, Fragen zu stellen. Auch wenn Disziplin ein wichtiger Punkt in der Kampfkunstwelt ist, vergessen Sie nicht, dass der Lehrer für Sie arbeitet und Sie den besten Unterricht verdient haben. Manche Schulen haben viele Lehrer mit einem schwarzen Gürtel, in anderen Schulen übernimmt der Meister den Unterricht. Viele Schulen brüsten sich aber mit den zahlreichen Trophäen, die sie gewonnen haben. Lassen Sie sich davon nicht beeindrucken. Auch wenn diese Trophäen verdient gewonnen wurden, bedeutet das nicht, wie gut die Lehrer sind. Das Beste ist es, sich ein bis zwei Einheiten mit dem Lehrer anzuschauen, der Sie auch später unterrichten wird. Dann sollten Sie eine Probestunde absolvieren, auch wenn sie etwas kosten sollte – das ist es wert und erleichtert Ihre Entscheidungsfindung.

WERTE FÜR IHR KIND

Unsere Kampfkunstschule steht für Wertevermittlung. Wir unterrichten Lebenskompetenzen. Mit Erfolg. Kürzlich hat der Berufsverband Kampfkunst, in dem wir Mitglied sind, eine Mitgliederbefragung durchgeführt. Die Ergebnisse sind unschlagbar. Eltern berichten, ihre Kampfkunst-Kids schreiben bessere Noten und auch ihre „Social Skills“ konnten sie verbessern.

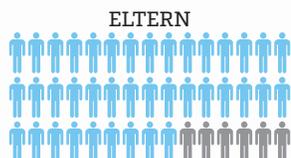
ALLE FAKTEN

SOZIALE KOMPETENZEN



91%

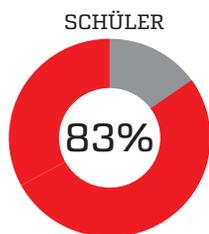
der Schüler bestätigen, sie begegnen ihren Klassenkameraden mit Respekt



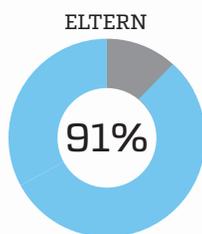
88%

der Eltern glauben, dies liege am Kampfkunstunterricht

POSITIVER EINFLUSS



der Schüler sagen, Kampfkunst habe ihr Leben positiv verändert



der Eltern geben an: Kampfkunst fördere Disziplin und Zielerreichung

SCHWARZGURT-EINSTELLUNG

SCHÜLER

91%

der Schüler sagen, sie geben nicht mehr so schnell auf

ELTERN

91%

der Eltern sind überzeugt: Mit der Schwarzgurteinstellung klappt's mit allem

