



SKEMA Kampfkunst für Schulen

Wir bieten öffentlichen und privaten Schulen die Möglichkeit, klassische Kampfkunst in den Unterricht einzubauen. Unsere Instrukto:innen leiten LehrerInnen und SchülerInnen während dem Turnunterricht an, wie sie den maximalen Nutzen für sich aus der Kampfkunst herausholen.

Achtsamkeit, Koordination, Konzentration, Ausdauer, Disziplin, emotionale Balance – das sind nur einige Stichworte aus dem Nutzenkatalog der tiefgründigen Bewegungslehre fernöstlicher Kampfkunst. Unser Trainingskonzept ermöglicht den SchülerInnen in kurzer Zeit das Beste daraus für sich zu entdecken und in den Alltag einzubauen. Diplomierte SKEMA Instrukto:innen mit langjähriger Unterrichtserfahrung begleiten sie dabei.

Unterschied Kampfkunst vs Kampfsport

Wir praktizieren Kampfkunst und nicht Kampfsport. Es gibt keine Kämpfe gegeneinander, sondern man trainiert miteinander. Im Kampfsport werden ähnliche Bewegungsabläufe und Techniken trainiert wie in der Kampfkunst. Von Außen gesehen sieht der Laie keinen Unterschied. Dieser liegt im Wesen, in der Essenz der Sache. Im Kampfsport werden in der direkten Konfrontation der Stolz und der Drang nach Sieg und Medaillen gefördert. Dies führt beim Unterlegenen zu Wut, Neid und geringem Selbstwertgefühl. Zudem sind die für den Wettkampf notwendigen Regeln in einer ernsthaften Verteidigungssituation hinderlich.

In der Kampfkunst werden die Verteidigung des eigenen Körpers und der Umgang mit den eigenen Emotionen trainiert – Charakterbildung steht an oberster Stelle. Es gibt keine Sieger oder Verlierer, denn die Trainingspartner trainieren miteinander statt gegeneinander, um das Beste im Anderen zu fördern. Kleinere oder Schwächere trainieren zusammen mit Größeren oder Stärkeren. So entwickeln sie Tugenden wie Rücksichtnahme, Toleranz und Widerstandslosigkeit. Die einzige Regel in der Kampfkunst ist der gegenseitige, neutrale Respekt. Der Charakter des Schülers wird durch das körperliche Training geschult.

Körperliche Entwicklung - Muskeln, Knochen, Gelenke, Haltung

Die im Kindesalter gesetzten Reize beeinflussen das Körperwachstum nachhaltig. Ganzheitliches Training, wie es auch das aktuell anerkannte sportmotorische Konzept vorsieht, ist in den Kampfkünsten seit je her eine Selbstverständlichkeit. Darum ist das SKEMA Training als Haltungs-, Koordinations- und Kräftigungstraining aufgebaut.

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

Die schnell auszuführenden Bewegungsfolgen fordern von den Schülern höchste Konzentration. Dabei lernt jeder, dass es normal ist, nicht alles gleich sofort zu beherrschen, sondern durch



ausdauerndes Arbeiten zum Erfolg zu kommen. Aus der Hirnforschung weiss man, dass die Planung von komplexen Bewegungen im dreidimensionalen Raum zu den schwierigsten Aufgaben gehört, welche unser Hirn zu lösen hat. Entsprechend gross ist der Trainingsimpuls für den Heranwachsenden. Zudem fordern die Bewegungsabläufe die Merkfähigkeit. Die Schüler werden ausdauernder und können sich in der Schule länger konzentrieren. Um Stärke, Dynamik, Klarheit, Aufrichtigkeit und Selbstsicherheit zum Ausdruck bringen zu können, muss das Kind diese Gefühle und Geisteshaltungen verstehen und fühlen können. Über die Korrektur von Haltung, Blick und Bewegung wird ihnen dies 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 SchülerInnen, 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 traditionellen Kampfkunst lehrt, für den Schwächeren einzustehen und das eigene Ego zu kontrollieren.

Lernziele

- Förderung der Teamfähigkeit, Toleranz, Rücksichtnahme, Disziplin und Integration
- Fördern von Körperwahrnehmung, Reaktion, Achtsamkeit, Koordination und Selbstvertrauen
- Erlernen einfacher Selbstverteidigungstechniken, ausgerichtet auf den Selbstschutz
- Erlernen von Konzentrations- und Atmungs-Übungen, die in den schulischen Alltag eingebaut werden können

