



Yonah Melnik, 6. Dan, Autor des nebenstehenden Artikels, ist nicht nur ein erfolgreicher Judolehrer in seiner eigenen Judoschule, sondern auch seit einigen Jahren Israelischer Nationalcoach.

Als Eltern müssen wir uns damit auseinandersetzen, unseren Kindern bei der Suche nach einer angemessenen körperlichen Aktivität zu helfen. Und jedes Jahr wird die Auswahl größer und immer schwieriger. Yonah Melnik, 6. Dan, ist Israelischer Nationaltrainer und darüber hinaus ein erfahrener Judolehrer. Er vermittelt uns einige Einsichten und gibt Ratschläge in dieser Angelegenheit.

keit liegen. Diese sind für die Alltagsaktivitäten des Kindes sehr wichtig aber auch für alle anderen Komponenten körperlicher Fitness. Wir sollten in frühen Jahren auch Schnelligkeit und erste Schritte der Kraft langsam entwickeln.

4. Die Arbeit sollte in Richtung allgemeiner Fertigkeiten gelenkt werden, welchen Sport das Kind auch immer wählt. Wir wollen nicht versuchen, ganz spezifische Fertigkeiten in

ignorieren und daher schädlich sein. Wir sollten niemals versuchen, aus Kindern »Champions« zu machen. Unsere Erfahrungen beweisen deutlich, dass zu junge Sieger auch sehr früh aufhören, Sieger zu sein und sogar früh die sportlichen Aktivitäten für ihr ganzes Leben einstellen, manchmal mit irreversiblen Schäden und Krankheiten. So verlieren sie eine sehr wichtige Aktivität für ihr Erwachsenenleben.

Warum Judo?

Eine Richtschnur für erstaunte Eltern

1. Körperliche Aktivität ist bei jüngeren Kinder für ihre physische, soziale und emotionale Entwicklung außerordentlich wichtig. Daher muss die Aktivität von einer solchen Art sein, dass sie das Kind motiviert weiter zu machen und nicht aufzugeben. Sie muss dem Kind Spaß machen und es erfreuen und darüber hinaus zu seinem Alter und seiner Entwicklungsphase passen.

2. Die frühen Jahre der Kindheit sind charakterisiert durch eine schnelle Entwicklung und Reifung sowie durch Veränderungen im Muskel-Skelettsystem und auch im Zentralen Nervensystem. Die gewählte körperliche Aktivität sollte zum normalen Entwicklungsprozess passen und ihm folgen und wir sollten unter keinen Umständen versuchen, diesen normalen Prozess in irgendeine Richtung künstlich zu beeinflussen.

3. Während der frühen Kindheit sollten wir den Boden für verschiedene Komponenten der körperlichen Fähigkeiten des Kindes bereiten. Das Augenmerk sollte auf Bewegungsfertigkeiten, Geschicklichkeit, Koordination und Beweglich-

einer Sportart schon in den frühen Kinderjahren zu entwickeln. Wir sollten uns nicht bemühen, aus Kindern schon frühzeitig »Spezialisten« in irgendeinem Sport zu machen, denn dies wird den normalen Entwicklungsprozess beeinträchtigen.

Es ist richtig, die Besonderheiten eines Sports zu »nutzen«, so lange sie zur Entwicklung allgemeiner Bewegungsfertigkeiten eingesetzt werden können. Im Judo z.B. benutzen wir Spielen, Kämpfen und zusammen Rollen auf der Matte, um das Gleichgewicht, die Raumlage-Orientierung und Aufmerksamkeit, Geschicklichkeit und Verantwortlichkeit, Beweglichkeit und Grundkraft zu entwickeln.

Wettkampferfolg ist für Kinder unter keinen Umständen ein Ziel!

5. Daher müssen wir verstehen, dass besondere Leistungen in einer Sportart unter keinen Umständen ein Ziel der Kindheit sind. Der Wunsch besondere Fertigkeiten zu erreichen, z.B. durch Wettkämpfe, kann möglicherweise dazu führen, die grundlegenden Bedürfnisse zu

Als Schlussfolgerung bleibt meine Hauptbotschaft an Sie, liebe Eltern:

Vergessen Sie nie: der Hauptzweck körperlicher Aktivitäten in der Kindheit ist Entwicklung auf allen Gebieten, sowie Gesundheit und Spaß.

Wettkampferfolg ist unter keinen Umständen ein Ziel!

Er ist zwar für alle Kinder wichtig, ob talentiert oder nicht. Die talentierteren Kinder werden in der Lage sein weiter zu machen und sich auf eine bestimmte Sportart spezialisieren. Auf der Basis ihrer allgemeinen Fertigkeiten, die zu entwickeln wir ihnen zuvor geholfen haben.

So sollten wir unser Augenmerk auf eine breite Basis von Bewegungsfertigkeiten und Techniken lenken, ein großes Reper-

toire an körperlicher Ausdrucksfähigkeit und sicherlich nicht auf diejenigen Fähigkeiten, die man für Wettkämpfe benötigt. Dazu ist später Zeit genug und der Versuch, alles schneller zu erreichen, wird nur schaden.

Yonah Melnik