

Lil'Dragons

KURS PORTFOLIO

Willkommen bei den Lil' Dragons.
Entdecken Sie unser Konzept, unsere Werte
und alles, was Ihr Kind im Kurs erwartet.



Liebe Eltern,

wir freuen uns sehr, Sie und Ihr Kind bei unseren Lil' Dragons begrüßen zu dürfen.

Unser Kurs ist weit mehr als nur Kampfsport.

Wir möchten Kinder dabei begleiten, selbstbewusst, respektvoll und mutig durchs Leben zu gehen.

Spielerisch fördern wir Bewegung, Konzentration, Koordination und soziale Kompetenzen – immer in einer sicheren Umgebung, in der jedes Kind in seinem eigenen Tempo wachsen darf.

Dieses Portfolio soll Ihnen einen umfassenden Einblick in unseren Kurs geben. Sie erfahren, welche Ziele wir verfolgen, wie eine Trainingsstunde aufgebaut ist, welche Werte uns wichtig sind und was Ihr Kind bei den Lil' Dragons erwartet.

Schön, dass Sie Teil unserer Gemeinschaft sind!

Jedes Kind trägt einen kleinen Drachen in sich – wir helfen ihm, seine Flügel zu entfalten.



Kapitel 1- Über uns	1
Unsere Geschichte I	2
Unsere Geschichte II	3
Unsere Vision	4
Was Eltern und Kinder erwartet	5
Unsere Werte	6
Kapitel 2- Entwicklungs-psychologische Grundlagen	7
Warum im Alter zwischen 3-6 Jahren	8
Jean Piaget – Kinder lernen durch eigenes Handeln	9
Lew Wygotski – Kinder lernen gemeinsam	10
Erik Erikson –Selbstvertrauen wächst durch Erfahrungen	11
Kapitel 3- Die Bausteine kindlicher Entwicklung	12
Ganzheitliche Entwicklung	13
Motorische Entwicklung	14
Konzentration	15
Körpergefühl	16
Koordination	17
Emotionen	18
Sozialkompetenz	19
Selbstbewusstsein	20
Kapitel 4- Wie Kinder lernen	21
Bewegung als Schlüssel zum Lernen	22
Lernen durch Spiel	23
Lernen braucht Beziehungen	24
Lernen durch Erfolgserlebnisse	25
Lernen im eigenen Tempo	26
Kapitel 5- Von der Theorie in die Praxis	27
Lernziele & Messbarkeit	28
Unsere Lernziele I	29
Unsere Lernziele II	30
Stundenaufbau	31
Unsere Trainingsprinzipien	32
Rituale	33

Kapitel 6- Besondere Entwicklungsbedürfnisse	34
Vielfalt als Stärke	35
ADHS	36
Autismus Spektrum	37
Entwicklungsverzögerung	38
Schwierigkeiten im Sozialverhalten	39
Kapitel 7- Sicheres Lernumfeld	40
Qualifizierte Trainer	41
Kein Vollkontakt	42
Schutzausrüstung	43
Bestellliste Schutzausrüstung	44
Klare Regeln- sinnvolle Konsequenzen	45
Kapitel 8- Eltern als Begleiter	46
Die Rolle der Eltern I	47
Die Rolle der Eltern II	48
Die Macht der Worte I	49
Die Macht der Worte II	50
Selbstständigkeit fördern	51
Du bist ein Vorbild	52
Was wir uns von Eltern wünschen	53
Allgemeine Regeln im Training	54
Kapitel 9- Gemeinsam weiter	55
Wie geht es nach dem Probetraining weiter?	56
Unsere Kurse wachsen mit	57
Bewegung verbindet	58
Unsere Erwachsenenkurse	59
Bleiben wir in Kontakt	60
Bis bald bei Fight and Motion	61

Kapitel 1

Über uns

- Unsere Geschichte I
- Unsere Geschichte II
- Unsere Vision
- Was Eltern und Kinder erwartet
- Unsere Werte

Unsere Geschichte I

Fight And Motion

steht für Familie –
für gemeinsame Erlebnisse,
gegenseitige Motivation
und Zusammenhalt.

Fight and Motion ist für uns weit mehr als eine Kampfsportschule – es ist ein Ort, der aus einer gemeinsamen Leidenschaft entstanden ist und bis heute von unserer Familie geprägt wird.

Alles begann mit unserem Papa, der bereits seit vielen Jahren Kampfsport betreibt und diesen Sport mit großer Begeisterung lebt. Durch ihn kamen auch wir, Elias und Teresa, schon im Alter von fünf beziehungsweise drei Jahren zum Kampfsport. Was zunächst als gemeinsames Hobby begann, entwickelte sich schnell zu einem festen Bestandteil unseres Lebens.

Über viele Jahre hinweg trainierten wir gemeinsam, sammelten Wettkampferfahrung und durften den Kampfsport aus den unterschiedlichsten Perspektiven kennenlernen – als Kinder, als Sportler und später auch als Trainer. Dabei wurde uns immer bewusster, wie viel dieser Sport einem Menschen mitgeben kann: Disziplin, Selbstvertrauen, Respekt, Durchhaltevermögen und die Freude daran, gemeinsam zu wachsen.

Unsere Geschichte II

Mit der Zeit entstand ein gemeinsamer Traum: einen Ort zu schaffen, an dem sich Menschen jeden Alters wohlfühlen, professionell trainieren und sich persönlich weiterentwickeln können. Einen Ort, der nicht nur gute Trainingsbedingungen bietet, sondern vor allem eine Atmosphäre schafft, in der Gemeinschaft, Wertschätzung und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen.

So wurde Fight and Motion gegründet – als Familienprojekt und Herzensangelegenheit. Bis heute sind wir selbst aktiv im Wettkampfsport und wissen aus eigener Erfahrung, welche Bedeutung gute Trainer, ein positives Umfeld und eine starke Gemeinschaft für die persönliche Entwicklung haben.

Diese Erfahrungen möchten wir weitergeben. Unser Ziel ist es, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen nicht nur Kampfsport zu vermitteln, sondern einen Ort zu schaffen, an dem sie wachsen, Herausforderungen meistern und über sich hinauswachsen können. Denn genau das hat der Kampfsport auch für uns getan – und genau diese Erfahrung möchten wir an die nächste Generation weitergeben.



Unsere Vision



Wir träumen von einer Generation von Kindern, die mit Zuversicht durchs Leben geht.

Kinder, die Herausforderungen nicht aus dem Weg gehen, sondern ihnen mit Mut begegnen.
Die lernen, Verantwortung zu übernehmen, respektvoll miteinander umzugehen und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Wir möchten einen Ort schaffen, an dem Kinder wachsen dürfen – körperlich, mental und menschlich.

Einen Ort, an dem jedes Kind gesehen wird und die Möglichkeit bekommt, über sich hinauszuwachsen.

Unsere Vision endet deshalb nicht nach einer Trainingseinheit. Sie beginnt dort erst.

Denn wir glauben, dass die Erfahrungen, die Kinder heute sammeln, sie ein Leben lang begleiten.

Wenn ein Kind später selbstbewusst eine neue Herausforderung annimmt, für andere einsteht oder an sich glaubt, dann haben wir unser Ziel erreicht.

Was Eltern und Kinder erwartet

Bei den Lil' Dragons erwartet euch weit mehr als nur ein Sportkurs. Jede Stunde ist abwechslungsreich gestaltet und verbindet Bewegung, Spiel und altersgerechte Kampfsportelemente zu einem einzigartigen Erlebnis.

In einer sicheren und wertschätzenden Atmosphäre lernen die Kinder Schritt für Schritt neue Bewegungen, verbessern ihre Koordination und entwickeln ein besseres Körpergefühl.

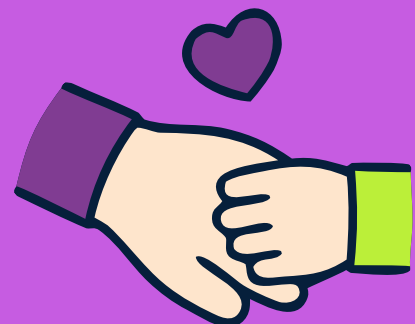
Gleichzeitig fördern wir wichtige Fähigkeiten wie Konzentration, Disziplin, Respekt und Teamgeist – immer mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck.

Uns ist besonders wichtig, dass sich jedes Kind wohlfühlt. Fehler gehören bei uns zum Lernen dazu und jedes Kind darf in seinem eigenen Tempo Fortschritte machen. Unsere Trainer begleiten die Kinder mit Geduld, positiver Motivation und einem offenen Ohr.

Auch Eltern dürfen sich auf eine professionelle Betreuung verlassen.

Transparente Kommunikation, feste Strukturen und ein durchdachtes Kurskonzept sorgen dafür, dass ihr jederzeit wisst, was euer Kind bei uns lernt und wie es sich entwickelt.

Am Ende jeder Stunde nehmen die Kinder nicht nur neue Fähigkeiten mit nach Hause, sondern auch ein gutes Gefühl, stolz auf sich selbst zu sein – und genau das ist für uns der schönste Erfolg.



Unsere Werte



Wir begegnen jedem Kind auf Augenhöhe und fördern einen wertschätzenden Umgang miteinander.



Wir ermutigen Kinder, Neues auszuprobieren, Herausforderungen anzunehmen und über sich hinauszuwachsen.



Disziplin bedeutet für uns nicht Strenge, sondern Verlässlichkeit, Konzentration und das Einhalten gemeinsamer Regeln.



Lernen funktioniert am besten mit Spaß. Positive Erlebnisse schaffen Motivation und langfristige Begeisterung.



Wir stärken Selbstbewusstsein, Eigenverantwortung und einen positiven Umgang mit Erfolgen und Rückschlägen.



Ein sicheres Umfeld ist die Grundlage für Entwicklung. Fehler sind erlaubt und gehören zum Lernen dazu.

Kapitel 2

Entwicklungs- psychologische Grundlagen

- Warum im Alter zwischen 3–6 Jahren
- Jean Piaget – Kinder lernen durch eigenes Handeln
- Lew Wygotski – Kinder lernen gemeinsam
- Erik Erikson – Selbstvertrauen wächst durch Erfahrungen

Warum im Alter zwischen 3–6 Jahren?

Eine Zeit voller Entwicklung

Die Jahre zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr gehören zu den prägendsten Phasen der kindlichen Entwicklung. In dieser Zeit entwickelt sich das Gehirn mit beeindruckender Geschwindigkeit, neue Fähigkeiten entstehen beinahe täglich und Kinder beginnen, ihre Umwelt immer bewusster wahrzunehmen und zu verstehen.

Sie lernen nicht nur laufen, sprechen oder zählen – sie entwickeln ihre Persönlichkeit, bauen Beziehungen auf, lernen mit Gefühlen umzugehen und entdecken Schritt für Schritt, wer sie sind und was sie können.

Gerade weil sich in diesen Jahren so viele Entwicklungsbereiche gleichzeitig entfalten, haben Erfahrungen einen besonders großen Einfluss. Positive Erlebnisse, Bewegung, Spiel und soziale Begegnungen tragen dazu bei, wichtige Grundlagen für das spätere Lernen und Leben zu schaffen.

Wussten Sie schon?

Bis zum Schuleintritt erreicht das Gehirn bereits rund 90 % seines Erwachsenenvolumens. In keiner späteren Lebensphase werden so viele neue neuronale Verbindungen aufgebaut wie in den ersten Lebensjahren. Entscheidend ist dabei nicht nur dass Kinder Erfahrungen machen, sondern welche Erfahrungen sie machen.

Jean Piaget – Kinder lernen durch eigenes Handeln

Lernen beginnt mit dem Ausprobieren

Der Schweizer Entwicklungspsychologe Jean Piaget erkannte, dass Kinder Wissen nicht einfach übernehmen, sondern es selbst aufbauen. Zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr befinden sie sich in der sogenannten präoperationalen Phase. In dieser Zeit entdecken sie ihre Umwelt durch eigenes Handeln, Beobachten und Ausprobieren.

Kinder denken in diesem Alter anders als Erwachsene. Sie stellen unzählige Fragen, lassen ihrer Fantasie freien Lauf und lernen vor allem durch konkrete Erfahrungen. Erklärungen allein reichen selten aus – erst wenn Kinder etwas selbst erleben, wird daraus nachhaltiges Lernen.

Merkmale dieser Entwicklungsphase

Lernen durch Erfahrung

Kinder verstehen Zusammenhänge, indem sie selbst handeln und ausprobieren.

Fantasie und symbolisches Denken

Ein Seil wird zur Schlange, ein Hütchen zur Insel – Fantasie ist ein wichtiger Bestandteil des Lernens.

Neugier und Entdeckerdrang

Die vielen „Warum?“-Fragen zeigen den Wunsch, die Welt zu verstehen.

Anschauliches Lernen

Kinder lernen besonders gut mit Bewegung, Bildern und konkreten Erlebnissen.

Lew Wygotski – Kinder lernen gemeinsam

Entwicklung braucht Beziehungen

Der russische Psychologe Lew Wygotski erkannte, dass Kinder nicht nur durch eigene Erfahrungen lernen, sondern auch durch den Austausch mit anderen Menschen. Eltern, Erzieher, Trainer und andere Kinder begleiten sie auf ihrem Entwicklungsweg und helfen ihnen dabei, Fähigkeiten zu entwickeln, die sie alleine noch nicht bewältigen könnten.

Besonders wichtig ist dabei die sogenannte Zone der nächsten Entwicklung. Sie beschreibt den Bereich zwischen dem, was ein Kind bereits selbstständig kann, und dem, was es mit gezielter Unterstützung erreichen kann. Genau dort findet besonders wirksames Lernen statt.

Was bedeutet das in der Praxis?

Anstatt Aufgaben zu leicht oder zu schwer zu gestalten, kreieren wir Herausforderungen, die zum Entwicklungsstand des Kindes passen.

Unsere Trainer begleiten die Kinder mit:

- gezielten Impulsen statt fertigen Lösungen
- Ermutigung statt Druck
- Hilfestellung, wenn sie gebraucht wird
- Vertrauen in die Fähigkeiten jedes Kindes

So erleben Kinder: „Ich schaffe das – vielleicht noch nicht allein, aber mit etwas Unterstützung.“ Mit der Zeit wird aus dieser Unterstützung Selbstständigkeit.

Erik Erikson –Selbstvertrauen wächst durch Erfahrungen

Kinder möchten selbst etwas bewirken

Der Entwicklungspsychologe Erik Erikson beschrieb das Vorschulalter als eine Lebensphase, in der Kinder Eigeninitiative entwickeln. Sie möchten Dinge selbst ausprobieren, Verantwortung übernehmen und erleben, dass ihr eigenes Handeln etwas bewirken kann.

Gelingt dies, entsteht Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Werden Kinder dagegen häufig ausgebremst oder erleben sie ausschließlich Misserfolge, können Unsicherheit und Zweifel entstehen.

Was brauchen Kinder in dieser Phase?

- ✓ Die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden.
- ✓ Herausforderungen, die sie bewältigen können.
- ✓ Erwachsene, die begleiten statt übernehmen.
- ✓ Ermutigung – auch wenn nicht alles sofort gelingt.
- ✓ Die Freiheit, Fehler machen zu dürfen.

Was bedeutet das für unser Training?

Im Lil' Dragons Training schaffen wir Situationen, in denen Kinder eigene Erfahrungen sammeln können. Sie dürfen neue Bewegungen ausprobieren, Entscheidungen treffen und Herausforderungen Schritt für Schritt meistern.

Kapitel 3

Die Bausteine kindlicher Entwicklung

- Ganzheitliche Entwicklung
- Motorische Entwicklung
- Konzentration
- Körpergefühl
- Koordination
- Emotionen
- Sozialkompetenz
- Selbstbewusstsein

Ganzheitliche Entwicklung

Koordination



Emotionale



Intelligenz

Sozialkompetenz



Motorik



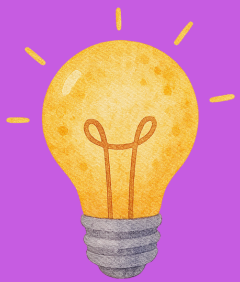
Konzentration



Körpergefühl



Selbstbewusstsein



Keine dieser Fähigkeiten entwickelt sich isoliert. Jede einzelne beeinflusst die anderen. Genau deshalb verfolgen wir bei den Lil' Dragons einen ganzheitlichen Ansatz.

Motorische Entwicklung

Warum
verändert jeder
Sprung das
Gehirn?

Motorik ist viel mehr als Bewegung.

Wenn Kinder laufen, balancieren oder springen, trainieren sie nicht nur ihre Muskeln. Ihr Gehirn verarbeitet dabei gleichzeitig unzählige Informationen:

- Wo befindet sich mein Körper?
- Wie viel Kraft brauche ich?
- Wie halte ich mein Gleichgewicht?
- Wie reagiere ich auf Veränderungen?

Jede neue Bewegung ist deshalb gleichzeitig eine Lernaufgabe für das Gehirn.

Was passiert dabei im Gehirn?

Mit jeder neuen Bewegung entstehen und festigen sich neuronale Verbindungen.

Je vielfältiger sich ein Kind bewegt, desto besser lernen Gehirn und Körper zusammenzuarbeiten.

Das bildet die Grundlage für viele Fähigkeiten, die im Alltag selbstverständlich erscheinen – vom Treppensteigen bis hin zum konzentrierten Schreiben in der Schule.

Schon gewusst?

Kinder lernen neue Bewegungen besonders nachhaltig, wenn sie sie selbst entdecken dürfen, anstatt sie nur nachzuahmen. Deshalb geben wir den Kindern immer wieder Raum zum Ausprobieren, Variieren und eigenen Erleben.

Konzentration

Warum ist Aufmerksamkeit keine angeborene Fähigkeit?

Konzentration entwickelt sich – sie entsteht nicht von allein.

Viele Eltern wünschen sich, dass ihr Kind sich besser konzentrieren kann. Tatsächlich ist Konzentration jedoch keine Fähigkeit, die Kinder einfach "haben" oder "nicht haben". Konzentration entwickelt sich Schritt für Schritt und muss – ähnlich wie Laufen oder Sprechen – geübt werden. Im Vorschulalter befindet sich der Bereich des Gehirns, der für Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und planvolles Handeln zuständig ist, noch in der Entwicklung. Deshalb lassen sich Kinder schnell ablenken, handeln spontan und können sich noch nicht lange konzentrieren. Das ist völlig normal.

Warum Bewegung die Konzentration unterstützt

Kinder lernen Aufmerksamkeit nicht, indem sie möglichst lange still sitzen.

Vielmehr braucht das Gehirn regelmäßige Bewegung, um Informationen zu verarbeiten und neue Verbindungen zu schaffen. Besonders koordinative Bewegungsaufgaben fordern Kinder dazu auf, zuzuhören, schnell zu reagieren, Regeln einzuhalten und ihre Aufmerksamkeit immer wieder neu auszurichten.

So wird Konzentration ganz natürlich trainiert – ohne dass Kinder das Gefühl haben, eine Übung zur Konzentrationsförderung zu machen.

Körpergefühl

Wie lernt ein Kind, seinem eigenen Körper zu vertrauen?

Jedes Kind braucht ein Gefühl für seinen eigenen Körper.

Bevor Kinder einen Ball fangen, einen Stift sicher halten oder auf einem Bein balancieren können, müssen sie zunächst lernen, ihren eigenen Körper wahrzunehmen.

Wie hoch muss ich springen? Wie fest darf ich zupacken? Wo endet mein eigener Körper und wo beginnt der meines Gegenübers?

Diese Fähigkeit wird als Körpergefühl oder Körperwahrnehmung bezeichnet und entwickelt sich nicht von selbst. Sie entsteht durch vielfältige Bewegungserfahrungen und das bewusste Erleben des eigenen Körpers.

Ein gut entwickeltes Körpergefühl gibt Kindern Sicherheit – sowohl in ihren Bewegungen als auch im Umgang mit ihrer Umwelt.

Was passiert dabei im Gehirn?

Über Sinnesreize aus Muskeln, Gelenken und der Haut erhält das Gehirn fortlaufend Informationen darüber, wie sich der Körper bewegt und wo er sich im Raum befindet.

Ein gutes Körpergefühl hilft Kindern außerdem dabei, ihre Kräfte besser einzuschätzen, Verletzungen vorzubeugen und sich selbstbewusst zu bewegen.

Koordination

Warum
stolpern
Kinder –
und warum
ist das
wichtig?

Koordination ist das Zusammenspiel von Gehirn und Körper. Vielleicht haben Sie schon einmal beobachtet, wie Ihr Kind beim Ballfangen gleichzeitig nach vorne läuft, den Blick auf den Ball richtet und versucht, die Hände richtig zu positionieren. Was für Erwachsene selbstverständlich wirkt, ist für Kinder eine hochkomplexe Aufgabe.

Koordination bedeutet, dass das Gehirn Bewegungen plant, steuert und aufeinander abstimmt. Es verarbeitet gleichzeitig Informationen aus den Augen, den Ohren, dem Gleichgewichtssinn und der Körperwahrnehmung – und entscheidet innerhalb von Sekundenbruchteilen, wie der Körper reagieren soll.

Diese Fähigkeit entwickelt sich Schritt für Schritt und wird durch vielseitige Bewegungserfahrungen immer präziser.

Bei jeder koordinierten Bewegung arbeiten **verschiedene Hirnregionen** eng zusammen. Das Gehirn gleicht ständig Sinneseindrücke mit den Bewegungen des Körpers ab und passt sie fortlaufend an. Je häufiger Kinder unterschiedliche Bewegungsaufgaben bewältigen, desto effizienter werden diese Abläufe.

Emotionen

Warum brauchen
Kinder Bewegung, um
Gefühle zu regulieren?

Jedes Kind erlebt täglich eine Vielzahl von Emotionen: Freude, Wut, Enttäuschung, Stolz, Angst oder Aufregung. Doch im Vorschulalter fehlt Kindern häufig noch die Fähigkeit, diese Gefühle bewusst einzuordnen und angemessen mit ihnen umzugehen.

Statt ihre Emotionen in Worte zu fassen, drücken Kinder sie oft über ihren Körper aus. Sie werden laut, ziehen sich zurück, weinen, rennen weg oder reagieren impulsiv. Das ist kein Zeichen von Ungehorsam, sondern ein natürlicher Teil ihrer Entwicklung.

Kinder handeln häufig spontan und reagieren unmittelbar auf das, was sie fühlen.

Bewegung kann diesen Entwicklungsprozess wirkungsvoll unterstützen. Sie hilft dabei, innere Anspannung abzubauen, Stress zu reduzieren und Emotionen körperlich zu verarbeiten. Gleichzeitig erleben Kinder, dass sie ihre Gefühle beeinflussen können – eine wichtige Grundlage für emotionale Selbstregulation.

Mit jeder gelungenen Herausforderung lernen sie: "Ich kann ruhig bleiben. Ich kann mich wieder beruhigen. Ich kann schwierige Situationen bewältigen."

Sozialkompetenz

Warum
entstehen
Freundschaften
oft beim
gemeinsamen
Spielen?

Soziale Kompetenzen kann man Kindern nicht erklären – sie müssen sie erleben. Kein Kind wird mit der Fähigkeit geboren, zu teilen, Rücksicht zu nehmen oder Konflikte fair zu lösen. Diese Fähigkeiten entwickeln sich durch gemeinsame Erfahrungen mit anderen Kindern. Gerade im Spiel begegnen Kinder Situationen, die sie immer wieder herausfordern: Sie müssen abwarten, Regeln einhalten, Kompromisse finden, sich gegenseitig helfen und manchmal auch mit Enttäuschungen umgehen. All diese Erfahrungen sind wertvolle Bausteine für ihre soziale Entwicklung.

Freundschaften entstehen dabei nicht, weil Kinder nebeneinander spielen, sondern weil sie gemeinsam Herausforderungen meistern, Erfolge teilen und Vertrauen zueinander aufbauen.

Bei jeder sozialen Interaktion verarbeitet das Gehirn eine Vielzahl von Informationen gleichzeitig: Mimik, Gestik, Sprache und die Gefühle anderer Menschen. Kinder lernen nach und nach, diese Signale zu verstehen und ihr eigenes Verhalten daran anzupassen.

Selbstbewusstsein

Warum machen kleine Erfolge einen so großen Unterschied?

Viele Erwachsene wünschen sich, dass Kinder selbstbewusst werden. Doch Selbstbewusstsein lässt sich nicht einfach vermitteln. Es wächst aus den Momenten, in denen Kinder erleben: „Ich habe etwas geschafft, das ich mir vorher nicht zugetraut hätte.“

Psychologen sprechen dabei von Selbstwirksamkeit: der Überzeugung, Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Sie gilt als eine der wichtigsten Grundlagen für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung.

Wenn Kinder ein selbst gestecktes Ziel erreichen, reagiert das Gehirn mit einem positiven Belohnungssignal. Diese Erfahrung wird abgespeichert und motiviert dazu, sich auch zukünftigen Herausforderungen zu stellen.

Mit der Zeit entsteht daraus ein inneres Vertrauen: „Ich muss nicht alles sofort können – ich kann lernen.“

Kinder entwickeln dadurch eine sogenannte Wachstumshaltung (Growth Mindset). Sie sehen Fehler nicht als Scheitern, sondern als Teil ihres Lernprozesses. Diese Haltung unterstützt sie dabei, Rückschläge besser zu bewältigen und langfristig dranzubleiben.

Kapitel 4

Wie Kinder lernen

- Bewegung als Schlüssel zum Lernen
- Lernen durch Spiel
- Lernen braucht Beziehungen
- Lernen durch Erfolgserlebnisse
- Lernen im eigenen Tempo

Bewegung als Schlüssel zum Lernen

Bewegung ist weit mehr als körperliche Aktivität – sie ist eine der wichtigsten Grundlagen kindlichen Lernens. Während Kinder laufen, balancieren, springen oder neue Bewegungsabläufe ausprobieren, werden gleichzeitig zahlreiche Bereiche ihres Gehirns aktiviert und miteinander vernetzt. Dadurch entwickeln sich nicht nur motorische Fähigkeiten, sondern auch Konzentration, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Problemlösekompetenzen.

Kinder im Vorschulalter lernen besonders nachhaltig, wenn sie Inhalte mit eigenen Erfahrungen verbinden können. Bewegung macht Lernen greifbar: Sie ermöglicht es, den eigenen Körper kennenzulernen, Zusammenhänge zu verstehen und neue Fähigkeiten Schritt für Schritt aufzubauen.

Aus diesem Grund ist Bewegung in unserem Training kein Selbstzweck und auch keine reine Auslastung. Sie bildet die Grundlage für ganzheitliche Entwicklung und schafft die Voraussetzungen dafür, dass Kinder mit Freude lernen, Herausforderungen meistern und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten gewinnen.



Warum Bewegung Lernen unterstützt

- aktiviert verschiedene Bereiche des Gehirns gleichzeitig
- verbessert Aufmerksamkeit und Konzentration
- fördert die Vernetzung von Sinneswahrnehmung und Bewegung
- stärkt Gedächtnis und Lernfähigkeit
- unterstützt eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung

Lernen durch Spiel

Wenn Kinder spielen, lernen sie.

Was für Erwachsene oft wie ein einfaches Spiel aussieht, ist für Kinder intensive Entwicklungsarbeit. Beim Fangen, Balancieren, Rollenspiel oder gemeinsamen Lösen kleiner Aufgaben werden Fähigkeiten trainiert, die weit über die Bewegung hinausgehen. Im Spiel treffen Kinder eigene Entscheidungen, entwickeln Strategien, probieren verschiedene Lösungswege aus und erleben unmittelbar die Folgen ihres Handelns. Gleichzeitig lernen sie, Regeln einzuhalten, Rücksicht zu nehmen, mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen und gemeinsam Ziele zu erreichen. Gerade weil Spielen freiwillig geschieht und mit positiven Emotionen verbunden ist, bleiben viele Erfahrungen besonders nachhaltig im Gedächtnis. Kinder lernen dabei nicht, weil sie müssen – sondern weil sie neugierig sind.

Spiel fördert gleichzeitig...



Denken

Kinder planen, beobachten, vergleichen und lösen kleine Herausforderungen.



Miteinander

Sie üben Kooperation, Kommunikation und den respektvollen Umgang mit anderen.



Gefühle

Sie erleben Freude, Frustration, Stolz und lernen Schritt für Schritt, diese einzuordnen.



Bewegung

Ganz nebenbei verbessern sie ihre Koordination, Reaktionsfähigkeit und Körperkontrolle.

Lernen braucht Beziehungen

Kinder lernen dort, wo sie sich sicher fühlen.

Neue Dinge auszuprobieren erfordert Mut. Ob ein Kind diesen Mut aufbringt, hängt nicht nur von seinen Fähigkeiten ab, sondern auch davon, wie sicher und angenommen es sich fühlt. Eine vertrauensvolle Beziehung zu den Trainerinnen und Trainern schafft die Grundlage dafür, dass Kinder Fragen stellen, Fehler zulassen und sich auf neue Herausforderungen einlassen. Ein wertschätzender Umgang bedeutet dabei nicht, dass alles erlaubt ist. Kinder brauchen ebenso Orientierung, klare Regeln und verlässliche Grenzen. Erst das Zusammenspiel aus Sicherheit und Struktur gibt ihnen den Rahmen, in dem sie sich frei entwickeln können.

Im Training achten wir deshalb bewusst auf eine Atmosphäre, in der jedes Kind gesehen wird. Kleine Erfolge werden wahrgenommen, Unsicherheiten ernst genommen und Herausforderungen so gestaltet, dass sie weder unter- noch überfordern. So entsteht Vertrauen – und Vertrauen schafft Lernbereitschaft.

Was eine gute Lernbeziehung ausmacht

- ✓ Ein respektvoller und wertschätzender Umgang
- ✓ Klare Regeln und verlässliche Strukturen
- ✓ Ermutigung statt Druck
- ✓ Raum für Fragen und Fehler
- ✓ Individuelle Begleitung jedes Kindes

Lernen durch Erfolgserlebnisse

Kinder lernen am besten, wenn sie erleben: „Ich kann das schaffen.“

Jede gemeisterte Aufgabe – sei es ein erster Purzelbaum, das Balancieren über eine Bank oder das Einhalten einer Regel im Spiel – stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Solche Erfolgserlebnisse motivieren Kinder, sich neuen Herausforderungen zu stellen und auch bei Schwierigkeiten dranzubleiben.

Dabei müssen Aufgaben weder besonders leicht noch besonders schwer sein. Entscheidend ist, dass sie zum aktuellen Entwicklungsstand des Kindes passen. Gelingt dies, entsteht ein positives Gefühl von Kompetenz, das Kinder dazu ermutigt, weiterzulernen und Neues auszuprobieren.

Deshalb gestalten wir Übungen so, dass jedes Kind Fortschritte erleben kann – unabhängig davon, wie weit es bereits entwickelt ist.

Erfolgserlebnisse fördern...

- ★ Motivation, Neues auszuprobieren
- ★ Ausdauer bei Herausforderungen
- ★ Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- ★ Freude am eigenen Lernfortschritt

Lernen im eigenen Tempo

Jedes Kind hat seinen eigenen Entwicklungsweg. Kinder gleichen Alters können sich in ihrer Entwicklung deutlich unterscheiden – und trotzdem entwickeln sich beide völlig gesund. Manche bewegen sich besonders sicher, andere beobachten zunächst lieber. Einige sprechen früh und viel, andere zeigen ihre Stärken zunächst auf andere Weise.

Entwicklung verläuft nicht geradlinig. Sie geschieht in kleinen Schritten, manchmal auch in Sprüngen. Deshalb sind Vergleiche zwischen Kindern wenig hilfreich. Entscheidend ist nicht, wer etwas zuerst kann, sondern dass jedes Kind die Möglichkeit erhält, sich in seinem eigenen Tempo weiterzuentwickeln.

Im Training berücksichtigen wir diese Unterschiede bewusst. Übungen können angepasst, Herausforderungen individuell gestaltet und Fortschritte unterschiedlich sichtbar werden. So erlebt jedes Kind, dass Lernen kein Wettlauf ist, sondern ein persönlicher Weg.

Unser Grundsatz

Wir vergleichen Kinder nicht miteinander – sondern begleiten jedes Kind auf seinem eigenen Weg.

Kapitel 5

Von der Theorie in die Praxis

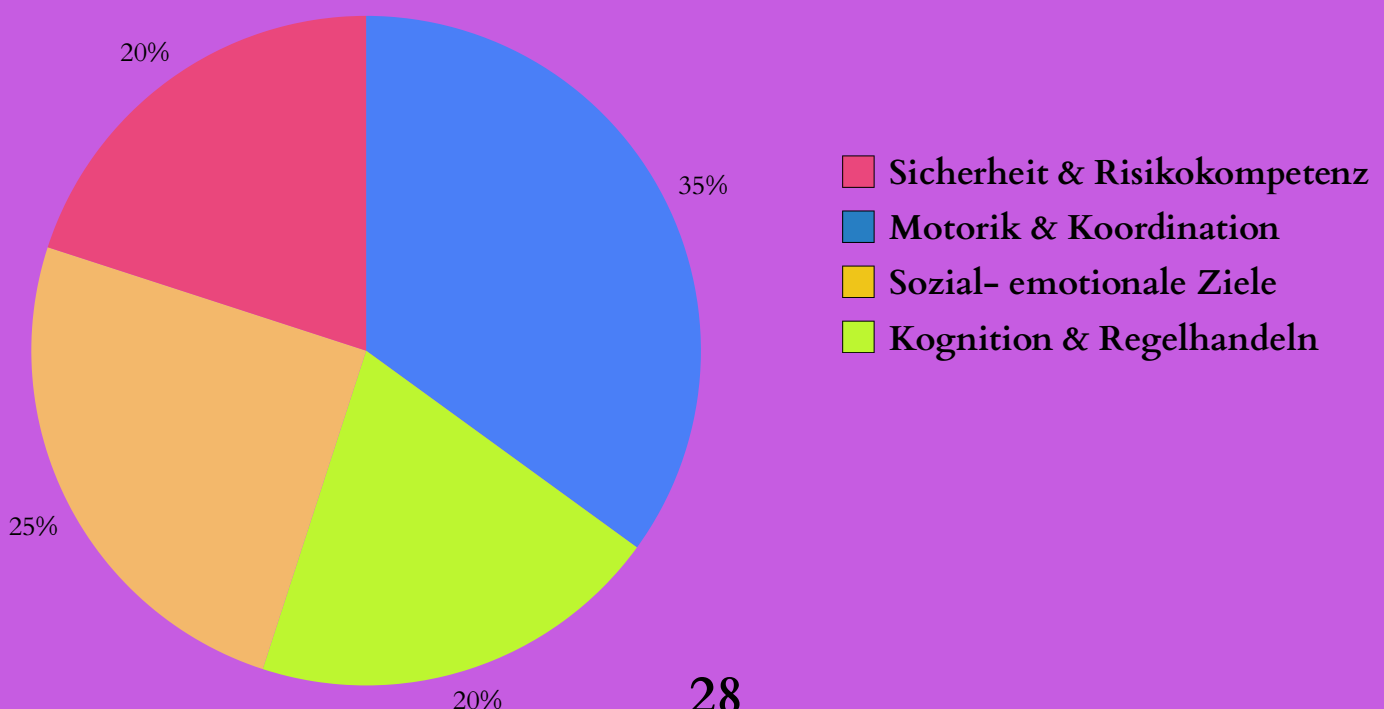
- Lernziele & Messbarkeit
- Unsere Lernziele I
- Unsere Lernziele II
- Stundenaufbau
- Unsere Trainingsprinzipien
- Rituale

Lernziele & Messbarkeit

Die Lernziele im Lil' Dragons Kurs sollten so formuliert sein, dass sie im Verhalten der Kinder beobachtet werden können. Statt allgemeiner Ziele wie „verbessert die Koordination“ wird konkret beschrieben, was ein Kind können soll: Hält es bei einem Signal an? Führt es zwei Bewegungen nacheinander aus? Wartet es, bis es an der Reihe ist? Sagt es Bescheid, wenn etwas unangenehm ist?

Für den Kurs bieten sich vier Lernbereiche an: Motorik, Kognition, Soziales und Emotionen sowie Sicherheit. Diese Bereiche berücksichtigen wichtige Fähigkeiten wie Bewegung, Aufmerksamkeit, Regelverständnis, Selbstregulation und einen sicheren Umgang miteinander. Die Gewichtung der Bereiche orientiert sich an den Entwicklungsbedürfnissen von Kindern im Vorschulalter.

Gewichtung im Lil'-Dragons-Programm



Unsere Lernziele I

Was möchten wir Kindern mit auf den Weg geben?

Im Lil' Dragons Kurs geht es nicht darum, möglichst früh möglichst viele Techniken zu beherrschen.

Unser Ziel ist es, Kinder in ihrer gesamten Entwicklung zu begleiten und Fähigkeiten zu fördern, die sie sowohl im Training als auch im Alltag stärken.

Deshalb verfolgen wir vier zentrale Lernziele:

Körperliche Kompetenz

Kinder entwickeln ein sicheres Körpergefühl, verbessern ihre Koordination und lernen, Bewegungen bewusst und kontrolliert auszuführen. Gleichzeitig werden Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und allgemeine Fitness altersgerecht gefördert.



Denk- und Lernkompetenz

Durch abwechslungsreiche Aufgaben lernen Kinder, aufmerksam zu bleiben, Bewegungen zu planen, sich Regeln zu merken und kleine Herausforderungen eigenständig zu lösen. Dabei werden Konzentration, Wahrnehmung und Problemlösefähigkeiten spielerisch gestärkt.



Unsere Lernziele II

Soziale Kompetenz

Im gemeinsamen Training erleben Kinder, wie wichtig Rücksichtnahme, Zusammenarbeit und gegenseitiger Respekt sind. Sie lernen, Regeln einzuhalten, Konflikte fair zu lösen und Teil einer Gemeinschaft zu sein.



Persönlichkeitsentwicklung

Kinder sammeln Erfolgserlebnisse, übernehmen Verantwortung und erleben, dass Übung und Ausdauer zu Fortschritten führen. Dadurch entwickeln sie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den Mut, neue Herausforderungen anzunehmen.



Stundenaufbau

Jede Trainingseinheit folgt einer klaren Struktur. Rituale geben Orientierung und Sicherheit, abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben fördern die Entwicklung und spielerische Elemente sorgen dafür, dass Lernen mit Freude verbunden bleibt.

Trainingsablauf:



Unsere Trainingsprinzipien

Jede Trainingseinheit folgt denselben pädagogischen Grundsätzen. Sie geben unserem Unterricht eine klare Richtung

Wir fördern – wir überfordern nicht.

Jedes Kind entwickelt sich unterschiedlich. Deshalb passen wir Übungen an den individuellen Entwicklungsstand an und schaffen Herausforderungen, die erreichbar und motivierend sind.



Lernen darf Spaß machen.

Freude ist kein Gegensatz zu Lernen – sie ist eine wichtige Voraussetzung dafür. Spielerische Elemente helfen Kindern, motiviert zu bleiben und neue Inhalte mit Begeisterung aufzunehmen.



Wiederholung schafft Sicherheit.

Kinder brauchen Zeit, um neue Bewegungen und Abläufe zu verinnerlichen. Deshalb greifen wir Inhalte regelmäßig auf und variieren sie, damit Lernen nachhaltig gelingt.



Jedes Kind wird gesehen.

Wir vergleichen Kinder nicht miteinander. Stattdessen begleiten wir jedes Kind individuell und orientieren uns an seinen persönlichen Fortschritten.



Rituale



Kinder brauchen keine Überraschungen – sie brauchen Orientierung. Für Erwachsene mag ein abwechslungsreicher Alltag spannend sein. Für Kinder hingegen bedeutet er oft Unsicherheit. Ihr Gehirn befindet sich noch mitten in der Entwicklung und muss täglich unzählige neue Eindrücke verarbeiten.

Wiederkehrende Rituale schaffen dabei etwas, das Kinder besonders brauchen: Verlässlichkeit. Wenn Kinder wissen, was als Nächstes passiert, können sie ihre Aufmerksamkeit auf das Wesentliche richten – nämlich auf das Lernen und Erleben. Sie müssen ihre Energie nicht dafür aufwenden, ständig neue Situationen einzuschätzen oder sich neu zu orientieren.

Was passiert dabei im Gehirn?

Vorhersehbare Abläufe entlasten das Gehirn. Es muss weniger Energie für Orientierung und Unsicherheit aufbringen und kann seine Ressourcen stärker für Aufmerksamkeit, Lernen und Problemlösen nutzen.

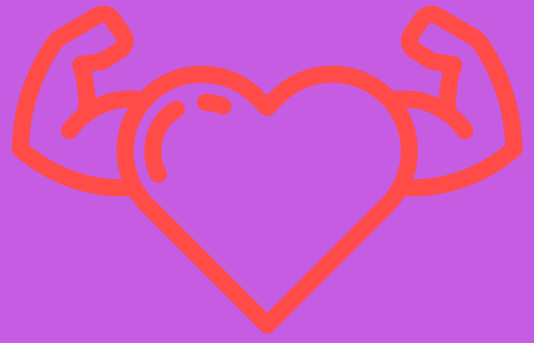
Gleichzeitig fördern wiederkehrende Rituale die Entwicklung der sogenannten exekutiven Funktionen – Fähigkeiten wie Selbstkontrolle, Handlungsplanung und das Einhalten von Regeln. Diese Kompetenzen gelten als wichtige Grundlage für erfolgreiches Lernen und einen gelungenen Schulstart.

Kapitel 6

Besondere Entwicklungsbedürfnisse

- Vielfalt als Stärke
- ADHS
- Autismus Spektrum
- Entwicklungsverzögerung
- Schwierigkeiten im Sozialverhalten

Vielfalt als Stärke



Jedes Kind bringt seine eigene Geschichte mit.

Und genau das macht unsere Gemeinschaft besonders.

Kein Kind ist wie das andere. Manche Kinder stürmen voller Energie in die Halle, andere beobachten zunächst lieber aus sicherer Entfernung. Manche lernen neue Bewegungen in wenigen Minuten, andere benötigen etwas mehr Zeit. Einige sprechen viel, andere wenig. Manche brauchen klare Strukturen, andere suchen ständig nach neuen Herausforderungen.

Für uns ist das keine Ausnahme – sondern die schönste Selbstverständlichkeit.

Wir glauben nicht daran, Kinder in Schubladen zu stecken oder sie anhand von Diagnosen zu definieren. Wir sehen zuerst das Kind: mit seinen Stärken, seinen Bedürfnissen, seinen Interessen und seinem ganz eigenen Tempo.

Deshalb schaffen wir eine Trainingsumgebung, in der jedes Kind willkommen ist, sich sicher fühlen darf und die Möglichkeit erhält, positive Erfahrungen zu sammeln.

Nicht jedes Kind braucht dasselbe – aber jedes Kind braucht das Gefühl, angenommen zu sein.

Unser Ziel ist es nicht, dass alle Kinder gleich werden.

Unser Ziel ist es, jedem Kind die Chance zu geben, seinen eigenen Weg zu gehen – mit Freude, Vertrauen und der Gewissheit, Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der Unterschiede nicht bewertet, sondern wertgeschätzt werden.

ADHS



Wenn aus Energie eine Stärke werden kann

Jedes Kind erlebt die Welt auf seine eigene Weise.

Kinder mit ADHS nehmen ihre Umwelt oft besonders intensiv wahr. Sie sind neugierig, voller Ideen und begegnen dem Leben häufig mit einer beeindruckenden Begeisterungsfähigkeit.

Gleichzeitig fällt es ihnen manchmal schwer, ihre Aufmerksamkeit gezielt zu lenken, Impulse zu kontrollieren oder über längere Zeit bei einer Aufgabe zu bleiben.

Was im Alltag häufig als Herausforderung erlebt wird, ist nicht Ausdruck von fehlendem Willen oder mangelnder Erziehung.

Das Gehirn verarbeitet Reize anders – und genau deshalb brauchen viele Kinder einen Rahmen, der ihnen Orientierung gibt und gleichzeitig ihrem natürlichen Bewegungsdrang gerecht wird.

Was sagt die Wissenschaft?

Regelmäßige Bewegung kann Kinder mit ADHS in vielerlei Hinsicht unterstützen. Studien zeigen, dass körperliche Aktivität die Aufmerksamkeit, die Impulskontrolle und die sogenannten exekutiven Funktionen positiv beeinflussen kann. Besonders hilfreich sind Bewegungsangebote mit klaren Strukturen, festen Abläufen und abwechslungsreichen Aufgaben.

Bewegung ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung, kann jedoch ein wertvoller Baustein sein, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Autismus Spektrum



Kinder im Autismus-Spektrum erleben ihre Umwelt häufig intensiver als andere. Geräusche, Berührungen, Gerüche oder Veränderungen im Alltag können überwältigend wirken. Gleichzeitig besitzen viele Kinder eine beeindruckende Beobachtungsgabe, ein außergewöhnliches Detailverständnis und eine ehrliche, authentische Art, der Welt zu begegnen. Jedes Kind im Autismus-Spektrum ist einzigartig. Deshalb gibt es nicht den Autismus – sondern viele unterschiedliche Persönlichkeiten mit individuellen Stärken, Bedürfnissen und Entwicklungsmöglichkeiten.

Unser Ziel ist es nicht, Kinder zu verändern. Unser Ziel ist es, eine Umgebung zu schaffen, in der sie sich sicher fühlen und in ihrem eigenen Tempo wachsen können.

Was sagt die Wissenschaft?

Kinder im Autismus-Spektrum profitieren häufig von klaren Strukturen, vorhersehbaren Abläufen und wiederkehrenden Ritualen. Ein verlässlicher Rahmen reduziert Unsicherheit und schafft Orientierung. Dadurch fällt es vielen Kindern leichter, sich auf neue Erfahrungen einzulassen und Beziehungen aufzubauen. Ebenso wichtig ist ein verständnisvoller Umgang mit sensorischen Besonderheiten. Manche Kinder reagieren empfindlich auf Geräusche oder Körperkontakt, andere suchen gezielt intensive Sinneseindrücke. Eine sensible Begleitung hilft dabei, Überforderung zu vermeiden und positive Lernerfahrungen zu ermöglichen.

Entwicklungsverzögerung



Entwicklung ist kein Wettlauf.

Kinder entwickeln sich nicht nach einem festen Zeitplan.

Während manche bereits früh sicher balancieren, sprechen andere schneller, lösen knifflige Aufgaben oder gehen besonders offen auf andere Kinder zu. Jedes Kind bringt seine eigenen Stärken mit – und jedes Kind benötigt unterschiedlich viel Zeit, um neue Fähigkeiten zu entwickeln.

Eine Entwicklungsverzögerung bedeutet deshalb nicht, dass ein Kind weniger kann oder weniger Potenzial besitzt. Häufig bedeutet sie lediglich, dass bestimmte Entwicklungsschritte mehr Zeit, mehr Wiederholungen oder eine andere Art der Unterstützung benötigen.

Unser Blick richtet sich deshalb nicht darauf, was ein Kind noch nicht kann, sondern auf das, was es bereits mitbringt und wie wir daran anknüpfen können.

Entwicklungspsychologische Forschung zeigt, dass Kinder sich in sogenannten Entwicklungsschüben entwickeln. Phasen mit scheinbar wenigen Fortschritten wechseln sich mit Zeiten ab, in denen Kinder innerhalb kurzer Zeit große Entwicklungsschritte machen.

Besonders wirksam sind dabei Lernumgebungen, die Kinder weder überfordern noch unterfordern. Positive Erfolgserlebnisse, Wiederholungen und ein unterstützendes Umfeld fördern Motivation und stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Schwierigkeiten im Sozialverhalten



Verhalten ist immer Kommunikation.

Wenn Kinder schlagen, schubsen, laut werden oder Regeln nur schwer einhalten können, steckt dahinter selten böse Absicht. Viel häufiger fehlt ihnen noch die Fähigkeit, ihre Gefühle, Bedürfnisse oder Überforderung angemessen auszudrücken.

Im Vorschulalter befinden sich Kinder mitten in ihrer sozial-emotionalen Entwicklung. Sie lernen erst nach und nach, Konflikte zu lösen, Impulse zu kontrollieren und die Perspektive anderer Menschen einzunehmen.

Deshalb sehen wir schwieriges Verhalten nicht als Problemkind – sondern als Hinweis darauf, dass ein Kind in diesem Moment Unterstützung braucht.

Die Fähigkeit, Gefühle zu regulieren und sozial angemessen zu handeln, entwickelt sich über viele Jahre. Besonders der Bereich des Gehirns, der für Impulskontrolle, Planung und Selbstregulation verantwortlich ist, reift bis weit ins Jugendalter.

Kinder brauchen deshalb Erwachsene, die ihnen Orientierung geben, Grenzen liebevoll vermitteln und ihnen zeigen, wie Konflikte respektvoll gelöst werden können. Durch wiederholte positive Erfahrungen entstehen nach und nach neue Verhaltensmuster, die Kindern helfen, auch in herausfordernden Situationen angemessen zu reagieren.

Kapitel 7

Sicheres Lernumfeld

- Qualifizierte Trainer
- Kein Vollkontakt
- Schutzausrüstung
- Bestellliste Schutzausrüstung
- Klare Regeln- sinnvolle Konsequenzen

Qualifizierte Trainer

Kinder brauchen mehr als einen Trainer – sie brauchen eine vertrauensvolle Bezugsperson.

Eine gute Trainingseinheit entsteht nicht allein durch Fachwissen. Sie entsteht durch Menschen, die Kinder verstehen, sie motivieren und auf ihre individuellen Bedürfnisse eingehen.

Deshalb legen wir bei der Auswahl unserer Trainer großen Wert auf weit mehr als sportliche Qualifikationen. Neben einer fundierten Ausbildung sind Einfühlungsvermögen, Geduld, Verantwortungsbewusstsein und Freude an der Arbeit mit Kindern für uns unverzichtbar.

Unsere Trainer wissen, dass jedes Kind anders lernt. Sie erkennen Stärken, fördern Potenziale und kreieren eine Atmosphäre, in der Kinder sich angenommen fühlen und mit Freude Neues ausprobieren können.

Wir möchten nicht nur Bewegungen vermitteln – wir möchten Kinder inspirieren, ermutigen und in ihrer persönlichen Entwicklung begleiten.

Das zeichnet unsere Trainer aus

- ★ Fachlich qualifiziert und regelmäßig fortgebildet
- ★ Pädagogisch geschult im Umgang mit Kindern
- ★ Wertschätzend, geduldig und empathisch
- ★ Klare Kommunikation und altersgerechte Anleitung
- ★ Vorbilder für Respekt, Fairness und Verantwortung
- ★ Begeisterung für Bewegung und die Arbeit mit Kindern

Kein Vollkontakt

Herausforderungen gehören dazu – Verletzungen nicht.

Kampfsport bedeutet für uns, Kinder an ihre persönlichen Grenzen heranzuführen – niemals darüber hinaus.

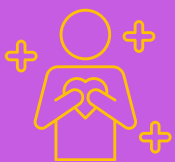
Die Kinder lernen bei uns, sich mutig neuen Aufgaben zu stellen, Techniken präzise auszuführen und ihren Körper kontrolliert einzusetzen. Dabei dürfen sie sich ausprobieren, sich auspowern und auch einmal an einer Übung scheitern. Genau dort entsteht Entwicklung.

Was bei uns jedoch keinen Platz hat, ist unkontrollierte Härte.

Deshalb trainieren wir ausschließlich mit altersgerechten Methoden, klaren Regeln und einem verantwortungsvollen Miteinander. Schlag- und Tritttechniken werden kontrolliert an Pratzen oder geeigneten Trainingsmaterialien geübt.

Partnerübungen erfolgen nur unter Anleitung unserer Trainer und stets angepasst an Alter und Entwicklungsstand der Kinder.

So erleben die Kinder Kampfsport als das, was er sein sollte: eine Schule für Körperbeherrschung, Disziplin und gegenseitigen Respekt – nicht für Gewalt.



Unsere Haltung

Wir erziehen keine Kinder, die andere verletzen. Wir fördern Kinder, die lernen, ihre Kraft verantwortungsvoll einzusetzen.

Schutzausrüstung

Warum trägt mein Kind Schutzausrüstung?

Beim Kampfsport geht es nicht darum, möglichst hart zuzuschlagen – sondern darum, Bewegungen sicher, kontrolliert und verantwortungsbewusst zu erlernen. Eine hochwertige Schutzausrüstung schafft dafür die besten Voraussetzungen. Sie schützt empfindliche Körperbereiche, reduziert das Verletzungsrisiko und gibt den Kindern die Sicherheit, neue Bewegungen ohne Angst auszuprobieren. Gerade im Kindesalter ist dies besonders wichtig, da sich Koordination, Körperkontrolle und Bewegungsabläufe erst entwickeln.

Schutzausrüstung ist für uns deshalb kein Zeichen von Gefahr, sondern Ausdruck einer verantwortungsvollen Trainingskultur.

Wann wird die Schutzausrüstung eingesetzt?

Die Schutzausrüstung wird ausschließlich in den Trainingseinheiten verwendet, in denen sie sinnvoll und notwendig ist. Unsere Trainer entscheiden jederzeit situationsgerecht, wann welche Schutzausrüstung getragen wird und achten konsequent auf deren korrekte Verwendung.

Warum setzen wir auf Century?

Die Sicherheit unserer Mitglieder hat für uns oberste Priorität. Deshalb empfehlen und verwenden wir ausschließlich zertifizierte Schutzausrüstung der Marke Century – einem der weltweit führenden Hersteller für Kampfsportausrüstung.

Bestellliste Schutzausrüstung



Unsere Sammelbestellungen

Damit alle Familien unkompliziert Zugang zu passender Schutzausrüstung haben, organisieren wir in regelmäßigen Abständen Sammelbestellungen.



Kopfschutz - Evolution

Farben: schwarz, weiß, pink, rot, blau, grün

Preis: ~~94,99€~~ → 85,00€



Handschuhe - Valor

Farben: schwarz, weiß, silber, rot, blau

Preis: ~~49,99€~~ → 45,00€



Fußschützer - Valor

Farben: schwarz, weiß, silber, rot, blau

Preis: ~~54,99€~~ → 49,00€



Sporttasche in Netzoptik

Farbe: schwarz

Preis: ~~24,99€~~ → 20,00€

Klare Regeln - sinnvolle Konsequenzen

Regeln geben Kindern Orientierung und sorgen dafür, dass sich alle in der Gruppe sicher und respektiert fühlen. Werden Grenzen überschritten, reagieren wir ruhig, nachvollziehbar und passend zur jeweiligen Situation. Dabei geht es nicht darum, ein Kind zu bestrafen, sondern ihm verständlich zu machen, welche Wirkung sein Verhalten hat und wie es die Situation wieder in Ordnung bringen kann.

Beispiele aus dem Training:

Unsachgemäßer Umgang mit Material

Wird Trainingsmaterial geworfen oder zweckentfremdet, wird es zunächst beiseitegelegt. Später erhält das Kind die Möglichkeit, verantwortungsvoll damit weiterzuarbeiten.

Zu grobes Verhalten

Wird eine Übung zu wild oder ein anderes Kind verletzt, wird sie sofort unterbrochen. Nach einer kurzen Klärung kann kontrolliert neu begonnen werden.

Wiederholtes Stören

Kann ein Kind einer Erklärung gerade nicht folgen, bekommt es für einen Moment einen ruhigeren Platz in der Nähe des Trainers und steigt anschließend wieder ein.

Eine Regel vergessen

Das Kind wird freundlich an die Vereinbarung erinnert und erhält direkt die Chance, sein Verhalten zu korrigieren.

Kapitel 8

Eltern als Begleiter

- Die Rolle der Eltern I
- Die Rolle der Eltern II
- Die Macht der Worte I
- Die Macht der Worte II
- Selbstständigkeit fördern
- Du bist ein Vorbild
- Was wir uns von Eltern wünschen
- Allgemeine Regeln im Training

Die Rolle der Eltern I

Gemeinsam schaffen wir die besten Voraussetzungen für Ihr Kind.

Die Entwicklung eines Kindes gelingt am besten, wenn Eltern und Trainer vertrauensvoll zusammenarbeiten.

Während wir Ihr Kind im Training begleiten, legen Sie als Eltern den Grundstein für viele Erfahrungen im Alltag.

Unsere gemeinsame Aufgabe ist es nicht, Kinder zu perfektionieren, sondern sie auf ihrem individuellen Weg zu unterstützen. Deshalb verstehen wir uns als Partner – mit einem gemeinsamen Ziel: Ihrem Kind eine Umgebung zu bieten, in der es sich entfalten und wachsen kann.

Loslassen bedeutet Entwicklung ermöglichen

Gerade in den ersten Stunden fällt es vielen Eltern schwer, ihr Kind alleine in den Trainingsraum gehen zu lassen. Das ist völlig verständlich.

Gleichzeitig erleben wir immer wieder, wie positiv sich Kinder entwickeln, wenn sie die Möglichkeit bekommen, erste Erfahrungen eigenständig zu sammeln.

Ohne die unmittelbare Nähe ihrer Eltern lernen sie, eigene Entscheidungen zu treffen, Beziehungen zu anderen Kindern aufzubauen und Herausforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen.

Die Rolle der Eltern II

Warum Eltern das Training nicht begleiten

Aus langjähriger Erfahrung wissen wir, dass Kinder häufig konzentrierter, selbstständiger und unbefangener am Training teilnehmen, wenn sie ohne ihre Eltern in der Halle sind.

Die Aufmerksamkeit richtet sich vollständig auf das gemeinsame Training, die Gruppe und die Trainer. Dadurch entstehen weniger Ablenkungen und die Kinder entwickeln schneller Eigenständigkeit sowie ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl.

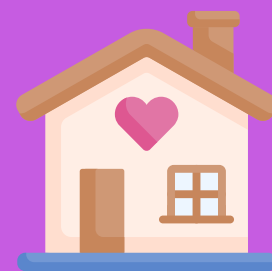
Selbstverständlich nehmen wir uns Zeit für die Eingewöhnung. Besonders in den ersten Stunden begleiten wir neue Kinder mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen.

So können Sie Ihr Kind zuhause unterstützen

Sie müssen keine Techniken mit Ihrem Kind üben.

Viel wertvoller ist es,

- Interesse am Training zu zeigen.
- Erfolge gemeinsam zu feiern.
- über Herausforderungen zu sprechen.
- Ihr Kind zu ermutigen, dranzubleiben.
- Fortschritte wahrzunehmen – auch die kleinen.



Kinder brauchen keine perfekten Trainer zu Hause.

Sie brauchen Eltern, die ihnen zuhören, sie ermutigen und ihnen zutrauen, ihren eigenen Weg zu gehen.

Die Macht der Worte – I

Was Kinder über sich selbst glauben, beginnt oft mit dem, was sie über sich hören.

Kinder kommen nicht mit einem festen Bild von sich selbst auf die Welt. Sie entdecken erst nach und nach, wer sie sind – und dabei spielen die Worte der wichtigsten Bezugspersonen eine entscheidende Rolle.

Was Eltern regelmäßig sagen, wird mit der Zeit zu der Stimme, die Kinder irgendwann selbst in ihrem Kopf hören.

Sätze wie

„Du bist immer so schüchtern.“,

„Du gibst viel zu schnell auf.“ oder

„Das kannst du noch nicht.“

entstehen oft unbedacht. Dennoch können sie das Selbstbild eines Kindes langfristig prägen. Kinder beginnen, sich über solche Zuschreibungen zu definieren und verhalten sich häufig genau so, wie es von ihnen erwartet wird.

You are doing
GREAT!

you did
great

✦ Don't ✦
Give Up!

it's okay to
feel your
feelings

KEEP
going

Die Macht der Worte – II

Dabei macht schon eine kleine Veränderung einen großen Unterschied.

Statt ein Kind auf eine Eigenschaft festzulegen, hilft es, seine Entwicklung in den Mittelpunkt zu stellen.

Aus „Du bist ungeduldig.“ kann werden:

„Geduld ist etwas, das wir gemeinsam üben können.“

Aus „Du bist eben kein Sportler.“ wird:

„Mit jedem Training wirst du sicherer.“

Aus „Das war falsch.“ wird:

„Du bist auf dem richtigen Weg – lass es uns noch einmal versuchen.“

So vermitteln wir Kindern eine wichtige Botschaft:

Fähigkeiten sind nicht angeboren, sondern dürfen wachsen.

Auch nach dem Training können wenige Worte viel bewirken.

Die Frage „Hast du gewonnen?“ lenkt den Blick auf das Ergebnis.

Fragen wie „Was hat dir heute besonders Spaß gemacht?“, „Was hast du heute Neues gelernt?“ oder „Auf welchen Moment bist du stolz?“ richten den Fokus auf Entwicklung, Freude und eigene Fortschritte.

Selbstständigkeit fördern

Selbstständigkeit ist eine wichtige Grundlage für die gesunde Entwicklung eines Kindes. Sie entsteht, wenn Kinder die Möglichkeit bekommen, Dinge selbst auszuprobieren, Entscheidungen zu treffen und kleine Herausforderungen eigenständig zu meistern.

Als Eltern können Sie diesen Prozess unterstützen, indem Sie Ihrem Kind etwas zutrauen – auch wenn es manchmal schwerfällt. Geben Sie ihm die Zeit, Aufgaben selbst zu bewältigen, eigene Erfahrungen zu sammeln und aus kleinen Fehlern zu lernen. Nicht jede Herausforderung muss sofort gelöst werden. Oft wachsen Kinder gerade an den Momenten, in denen sie merken: „Ich habe das alleine geschafft.“

Auch im Training schaffen wir bewusst Situationen, in denen die Kinder Verantwortung übernehmen und Selbstständigkeit entwickeln können. Mit Ihrem Vertrauen und unserer Begleitung entsteht ein Umfeld, in dem Kinder Schritt für Schritt sicherer, mutiger und selbstbewusster werden.

Denn das größte Geschenk, das wir Kindern machen können, ist nicht, ihnen alles abzunehmen – sondern ihnen zu zeigen, dass wir daran glauben, dass sie es selbst schaffen.



Du bist ein Vorbild

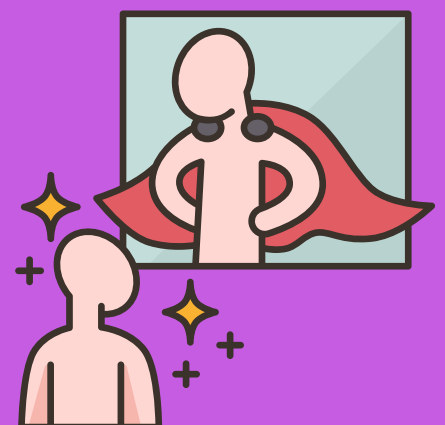
Kinder lernen jeden Tag – nicht nur durch das, was wir ihnen sagen, sondern vor allem durch das, was wir ihnen vorleben. Sie beobachten aufmerksam, wie Erwachsene miteinander umgehen, auf Herausforderungen reagieren oder mit Fehlern und Rückschlägen umgehen.

Oft übernehmen sie dieses Verhalten ganz selbstverständlich in ihren eigenen Alltag.

Als Eltern sind Sie die wichtigsten Vorbilder Ihres Kindes. Ein respektvoller Umgang, Geduld, Ehrlichkeit und ein wertschätzendes Miteinander vermitteln Werte, die Kinder nachhaltig prägen. Auch die eigene Einstellung zu Bewegung, Lernen und neuen Herausforderungen hat einen großen Einfluss darauf, wie Kinder diesen Situationen begegnen.

Wenn Kinder erleben, dass auch Erwachsene Fehler machen, daraus lernen und nicht sofort aufgeben, entwickeln sie den Mut, selbst Neues auszuprobieren. Sie erfahren, dass Erfolg nicht bedeutet, alles sofort zu können, sondern Schritt für Schritt zu wachsen.

Kinder orientieren sich weniger an unseren Erwartungen – sondern vor allem an unserem Verhalten. Deshalb beginnt die wichtigste Förderung oft bei uns selbst.



Was wir uns von Eltern wünschen

Die Entwicklung eines Kindes gelingt am besten, wenn Eltern und Trainer vertrauensvoll zusammenarbeiten. Deshalb freuen wir uns, wenn folgende Gedanken Sie und Ihr Kind auf diesem Weg begleiten:

- Vertrauen schenken und Ihrem Kind zutrauen, neue Herausforderungen eigenständig zu meistern.
- Fortschritte wertschätzen. Entwicklung verläuft Schritt für Schritt und jedes Kind hat sein eigenes Tempo.
- Fehler als Lernchancen verstehen und Ihr Kind darin bestärken, Neues auszuprobieren
- Geduld zeigen und Ihrem Kind die Zeit geben, die es für seine individuelle Entwicklung braucht.
- Freude an Bewegung und persönlichem Wachstum fördern, anstatt den Fokus ausschließlich auf Leistung oder Ergebnisse zu legen.
- Respekt, Fairness und Wertschätzung vorleben, denn Kinder lernen vor allem durch das Verhalten der Erwachsenen.
- Interesse am Training zeigen, indem Sie Ihrem Kind zuhören, seine Erlebnisse ernst nehmen und sich gemeinsam über Fortschritte freuen.
- Regelmäßige Teilnahme ermöglichen, damit Ihr Kind Sicherheit, Routine und langfristige Erfolgserlebnisse entwickeln kann.
- Das offene Gespräch mit dem Trainerteam suchen, wenn Fragen, Wünsche oder Unsicherheiten entstehen.
- Jedes Kind mit seinen individuellen Stärken und Herausforderungen annehmen

Allgemeine Regeln im Training

Unsere Trainingsregeln auf einen Blick



✓ Bitte beachten

- Lange Haare bitte vor dem Training zusammenbinden.
- Schmuck (Ketten, Ohrringe, Armbänder, Uhren etc.) bitte vor dem Training ablegen.
- Fingernägel und Zehennägel sollten kurz geschnitten sein.
- Kaugummi sind während des Trainings nicht erlaubt.
- Als Getränk bitte ausschließlich Wasser mitbringen.
- Trainiert wird barfuß auf den Matten.
- Bitte pünktlich erscheinen, damit wir gemeinsam starten können.
- Bei Krankheit oder Fieber bitten wir darum, das Training ausfallen zu lassen.
- Die Trainingsfläche wird nur nach Aufforderung des Trainers betreten.
- Den Anweisungen der Trainer ist jederzeit Folge zu leisten.
- Ein respektvoller Umgang mit Trainern, Trainingspartnern und dem Studio ist für uns selbstverständlich.

Kapitel 9

Gemeinsam weiter

- Wie geht es nach dem Probetraining weiter?
- Unsere Kurse wachsen mit
- Bewegung verbindet
- Unsere Erwachsenenkurse
- Bleiben wir in Kontakt
- Bis bald bei Fight and Motion

Wie geht es nach dem Probetraining weiter?

1. Eindrücke sammeln

Nach dem Probetraining darf Ihr Kind die neue Erfahrung zunächst in Ruhe verarbeiten. Manche Kinder erzählen sofort begeistert, andere brauchen etwas Zeit.

2. Gemeinsam darüber sprechen

Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich gefühlt hat, was ihm gefallen hat oder was noch ungewohnt war. Dabei geht es nicht darum, sofort eine Entscheidung zu treffen, sondern die Eindrücke gemeinsam einzuordnen.

3. Offene Fragen klären

Sollten noch Fragen zum Ablauf, zur Anmeldung, zur Trainingskleidung oder zum Umgang mit besonderen Bedürfnissen bestehen, sprechen Sie uns gerne an. Wir nehmen uns Zeit für ein persönliches Gespräch.

4. Entscheidung treffen

Wenn sich Ihr Kind im Kurs wohlfühlt hat und Sie sich eine weitere Teilnahme vorstellen können, kann die Anmeldung erfolgen. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie direkt von unserem Trainerteam.

5. Ankommen und weiterwachsen

Nach der Anmeldung beginnt die eigentliche Eingewöhnung. Wir begleiten Ihr Kind Schritt für Schritt, geben ihm Sicherheit und unterstützen es dabei, seinen Platz in der Gruppe zu finden.

Unsere Kurse wachsen mit

Die Lil' Dragons bilden den ersten Schritt in die Welt des Kampfsports. Mit zunehmendem Alter entwickeln sich die Kinder weiter – und genauso entwickeln sich auch unsere Kurse. Jeder Kurs baut auf dem vorherigen auf und ist an die jeweiligen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kinder angepasst. So begleiten wir sie Schritt für Schritt auf ihrem Weg.



Kick Kids (ca. 7–13 Jahre)

Der Kick Kids-Kurs baut auf den Grundlagen der Lil' Dragons auf und entwickelt diese altersgerecht weiter. Die Kinder verbessern ihre Technik, Koordination und Konzentration und übernehmen Schritt für Schritt mehr Eigenverantwortung.

Neben einem abwechslungsreichen Kampfsporttraining stehen weiterhin Werte wie Respekt, Fairness, Disziplin, Teamgeist und Selbstvertrauen im Mittelpunkt. Durch neue Herausforderungen wachsen die Kinder sowohl sportlich als auch persönlich.

Der Wechsel erfolgt individuell – gemeinsam finden wir den richtigen Zeitpunkt, damit Ihr Kind mit Freude und Selbstvertrauen den nächsten Schritt gehen kann.

Bewegung verbindet

Während Ihr Kind bei den Lil' Dragons spielerisch die Freude an Bewegung entdeckt, bietet Fight and Motion auch für Jugendliche und Erwachsene ein vielfältiges Kursangebot.

Viele Eltern nutzen die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden – sei es, um fitter zu werden, einen Ausgleich zum Alltag zu finden oder einfach etwas Zeit für sich zu haben.

Ob Frauenkickboxen, Functional Strength & Mobility, Kickbox- HIIT oder unser Fight Squad – bei uns findet jeder den passenden Kurs, unabhängig von Alter oder Vorerfahrung.

Vielleicht ist das Probetraining Ihres Kindes auch der Beginn Ihrer eigenen sportlichen Reise. Wir freuen uns darauf, Sie ebenfalls bei Fight and Motion begrüßen zu dürfen.

Entdecken Sie unsere Erwachsenenkurse



Unsere Erwachsenenkurse

Fight Squad

Der Fight Squad ist dein Einstieg in das sportlich-technische Kickboxtraining. Hier lernst du nicht nur effektive Techniken und steigerst deine Fitness, sondern trainierst auch in den drei Disziplinen Pointfighting, Leichtkontakt und Kick Light – mit Spaß, Struktur und Ziel.



Kickbox HIIT

Kickbox HIIT verbindet die Techniken des Kickboxens mit hochintensivem Intervalltraining zu einem effektiven Ganzkörper-Workout. Dabei verbesserst du Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination, verbrennst viele Kalorien und baust gleichzeitig Stress ab – ganz ohne Vorkenntnisse. Ein abwechslungsreiches Training mit viel Motivation, das für jedes Fitnesslevel geeignet ist.



Fitness Kickboxing – nur für Frauen

Unser Fitness Kickboxing Kurs nur für Frauen kombiniert Kickbox-Elemente, funktionelles Training und Cardio zu einem effektiven Ganzkörper-Workout. In einem geschützten Umfeld trainieren wir Kraft, Ausdauer, Tiefenmuskulatur und Körperspannung – kraftvoll, kontrolliert und ohne Leistungsdruck. Der Kurs stärkt nicht nur den Körper, sondern auch Selbstvertrauen, Präsenz und innere Stärke.



Functional Strength & Mobility

Unser Functional Strength & Mobility Kurs richtet sich an alle, die sich steif, verspannt oder unbeweglich fühlen – egal ob durch Alltag, Sport oder langes Sitzen. Mit fließenden Mobilisations- und Dehnübungen verbessern wir gezielt Beweglichkeit, Gelenkfunktion und Körpergefühl.



Bleiben wir in Kontakt

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen

Auch außerhalb des Trainings möchten wir Sie an unserem Vereinsleben teilhaben lassen. Auf unseren Social-Media-Kanälen erhalten Sie regelmäßig Einblicke in den Trainingsalltag, besondere Veranstaltungen, Turniere und viele schöne Momente aus unserer Fight and Motion-Familie.

Außerdem informieren wir dort über neue Kurse, Ferienprogramme, Workshops und weitere spannende Neuigkeiten rund um unsere Akademie.

Folgen Sie uns gerne und bleiben Sie immer auf dem Laufenden.



Website



Instagram



Tiktok



Facebook



Bis bald bei Fight and Motion

Wir hoffen, dass Ihnen dieses Portfolio einen guten Einblick in unsere Arbeit, unsere Werte und unser Trainingskonzept geben konnte.

Vielleicht konnten wir einige Ihrer Fragen beantworten und Ihnen zeigen, warum wir Kampfsport als so viel mehr verstehen als das Erlernen von Techniken. Hinter jeder Trainingseinheit steckt der Wunsch, Kinder auf ihrem individuellen Weg zu begleiten und ihnen positive Erfahrungen mit auf den Weg zu geben.

Sollten noch Fragen offen sein, sprechen Sie uns jederzeit an. Ein persönliches Gespräch ist durch nichts zu ersetzen und wir nehmen uns gerne Zeit für Ihr Anliegen. Wir freuen uns darauf, Sie und Ihr Kind bald wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihre Familie Lavecchia & das gesamte Fight and Motion-Team

