

CHRISTINE MOOSHERR



KIDS
STARK
MACHEN

KAMPFKUNSTLEHRER IM RICHTIGEN
UMGANG MIT KINDERN

KAMPFKUNSTLEHRER IM RICHTIGEN
UMGANG MIT KINDERN

...

**und plötzlich
sagt Benjamin**

NEIN

Warum sollte sich ein kinderloser Mann Mitte Fünfzig für Kinder, die Karate machen, interessieren?
Zunächst klingt das konterintuitiv.

Ich habe mich von meinem Patenkind Emilia eines Besseren belehren lassen. Mit Begeisterung wurde mir von dem Ehrgeiz zu unterschiedlichen Gürtelfarben, die man sich hart erkämpfen muss, von Disziplin bei den Übungen (wehe, man nimmt seinen Platz nicht ein) und manchmal von schier unüberwindbaren Gedächtnisübungen erzählt, um bestimmte Begriffe und Bewegungsabläufe zu erlernen. Aber auch von der gegenseitigen Verbeugung, vom Respekt voreinander und dem Miteinander, auch darin, sich nicht gegenseitig zu verletzen. Davon konnte ich mich dann auch selbst als Zaungast (als Teilnehmer hätte ich die Übungen, die 5 - 10 Jährige leisten, nicht geschafft) überzeugen.

Leadership, und das gilt für junge Leader, alte Leader, Leader im Beruf und Leader in der Familie, bedeutet immer Respekt, Disziplin, Aufmerksamkeit und gegenseitige Anerkennung, genau das sind die Ziele bei Karate Kids.

Für mich persönlich kann ich nur sagen, die Geschäftsführungen aller Unternehmen der Welt sollten Karatekurse bei Christine Moosherr belegen.

Kinder geblieben sind wir alle irgendwie sowieso und mit Ausnahme einiger Unbelehrbarer ginge es der Welt auf jeden Fall besser.

Herzlichst

Hans-Joerg Bergler

Mitglied der Geschäftsführung
COO / Head of Corporate Office
Merz Pharma GmbH & Co. KGaA



Dieses Buch wurde von Christine Moosherr, einer erfahrenen Kampfkunstlehrerin, geschrieben.

Bla Bla Bla über dich - nur ganz kurz

Es bietet klare und prägnante Ratschläge, wie man ein sicheres, freundliches Umfeld für das Erlernen der Kampfkünste schafft.

Anhand von Geschichten und praktischen Ratschlägen werden Konzepte zum erfolgreichen Unterrichten von Kindern erörtert.

Klarheit, Respekt,
Sicherheit

Das pädagogische Konzept, welches ich in meinem Unterricht nutze, hilft mir und den Kindern, Klarheit, Respekt, Sicherheit und eine klare Struktur in ihrem Kampfkunstunterricht zu vermitteln.

Als eine wichtige Aufgabe eines Kampfkunstlehrers sehe ich zeitgemäße Führung und über einen längeren Zeitraum individuellen Zugang zu jedem Schüler zu bekommen. Einige Kampfkunstlehrer haben jedoch nur begrenzte oder gar keine Erfahrung im Unterrichten von Kindern, so dass sie auf die einzigartigen Herausforderungen, die sich bei der Leitung einer Gruppe von Kindern ergeben können, nicht vorbereitet sind.

Dieses Buch bietet eine Einführung und gibt einen Leitfaden, um die notwendige Struktur im Unterricht zu bekommen. Zudem gehe ich auch auf psychologische Aspekte ein, welche mir über all die Jahre geholfen haben, erfolgreich meinen Unterricht zu führen.

In diesem Buch werde ich auch einige Tipps und Beispiele geben, wie man eine kinderfreundliche, altersgemäße und moderne Unterrichtsumgebung schaffen kann.

Dieses Buch ist von großer Bedeutung für diejenigen, die den Kindern eine Kampfsportart, im Speziellen Karate, näherbringen wollen. Es ist ein besonderes Anliegen für mich, den Kampfkunstlehrern eine Art Leitfaden an die Hand zu geben, welchen sie tagtäglich nutzen können oder als Nachschlagewerk für besondere Situationen immer zur Hand haben.

Das Buch konzentriert sich darauf, den Lehrer beim Vorbereiten und Durchführen vom Unterricht mit Kindern zu unterstützen. Es ist mir extrem wichtig, ein freundliches Umfeld zu schaffen und gleichzeitig auf die Sicherheit von mir als Kampfkunstlehrerin, sowie die von meinen Schülerinnen und Schülern zu achten. Hier werde ich pädagogische Anleitungen anbieten, wie man effektiv mit Kindern kommuniziert, um eine Atmosphäre zu schaffen, die dem Lernen mit Spaß förderlich ist.

Selbstverständlich basiert dieses Buch auf meinen Erfahrungen, also werde ich euch mit Hilfe von Geschichten und praktischen Ratschlägen dabei helfen, besser mit den einzigartigen Herausforderungen umzugehen, die die Arbeit mit Kindern mit sich bringt.

Meine Erfahrungen

Letztlich ist dies ein unschätzbare Hilfsmittel für jeden, der ein erfolgreicher und selbstbewusster Kampfkunstlehrer werden möchte. Die Leser dieses Buches werden lernen, wie man ein emotional sicheres Umfeld schafft, in dem sich die Kinder wohl genug fühlen, um sich auszudrücken, Selbstwertgefühl zu entwickeln und ihr Potenzial als Kampfsportler auszubauen.

Darüber hinaus enthält es eindeutige Anweisungen, wie man Vertrauen zu den Schülern aufbaut und ein kompetenter Erzieher wird. Wenn du Lehrer/in bist oder darüber nachdenkst, Lehrer/in zu werden, weißt du, dass deine Rolle immer komplexer wird. Neben der Vermittlung von schulischen Inhalten bist du jetzt auch dafür verantwortlich, Schülerinnen und Schülern zu helfen, ihre Emotionen zu bewältigen und soziale Kompetenzen zu entwickeln. Das kann entmutigend sein, aber es ist auch eine wichtige Aufgabe.

Kampfkunstlehrer –
eine komplexe Rolle

Wenn du Kampfkunstlehrer/in bist oder darüber nachdenkst, es zu werden, sollte es dir bewusst sein, dass deine Rolle weit-
aus komplexer sein wird, als nur die Übungen vorzuführen
oder auf die perfekte Ausführung der Techniken zu achten.
Wenn du Kampfkunstlehrer/in bist oder darüber nachdenkst,
es zu werden, sollte es dir bewusst sein, dass deine Rolle weit-
aus komplexer sein wird, als nur die Übungen vorzuführen
oder auf die perfekte Ausführung der Techniken zu achten.



Vor dieser **SITUATION** steht jeder Lehrer....einmal!

Es ist Dienstag, 15.30 Uhr. Ich stehe im weißen Karateanzug vor den knapp zwanzig Grundschulern. Ein normaler Unterrichtstag. Ich sehe in die gespannten Gesichter.

Mädchen und Jungs. Sie sitzen im Schneidersitz und wollen wissen, was als nächstes kommt. Nach dem Unterrichtsplan sollen wir gleich Koordination anhand von 4-er-Blöcken üben. "Stelle dich jetzt auf deinen Punkt" sage ich ruhig, aber bestimmt. Diese Art habe ich mir angewöhnt und sie funktioniert. Ein leises Lächeln ist immer auf meinem Gesicht. Die Kinder sollen mich respektieren, aber keine Angst vor mir haben. Gute Schüler oder Rabauken – sie gehorchen alle aufs Wort. Fast alle. Mein Blick hängt an Benjamin. Er ist sieben und man würde ihn vielleicht als „Problemkind“ bezeichnen. Benjamin bleibt sitzen. Er schaut mir in die Augen und sagt laut und deutlich: „Nein“. Die Kinder sind neugierig, sie schauen alle zu ihm. Die Pause zieht sich. Auch die Eltern haften ihre Blicke an mich. Wie löse ich das Problem? Soll ich zu ihm gehen? Ihn hoch zerren? Ihn sitzen lassen? Die Stimme erheben, das Kind ignorieren?



Benjamin bleibt sitzen

Alles falsch!

Dies alles würde nur die Situation eskalieren lassen und die sorgfältig aufgebaute Disziplin wäre futsch. Wie viele Eltern bringen ihre Sprösslinge danach zu mir in den Unterricht, wenn sie sehen, dass ich nicht mal Benjamin unter Kontrolle bringe? Ich habe drei Gruppen täglich, an sechs Standorten in der Woche. In jeder Gruppe habe ich einen Benjamin oder eine Julia, die regelmäßig versuchen, meinen Unterricht zu unterwandern, meine Geduld und meine Autorität auf die Probe zu stellen.

Geduld wird auf die
Probe gestellt

Doch das, was für junge Kampfkunstlehrer nach einem Alptraum klingt, ist für mich Routine.

Kinder die bewusst im Unterricht ihre Grenzen suchen sind bei mir mit Freude dabei und können erfolgreich dem Unterricht folgen.

WIE?

Die Bausteine dafür will ich euch in diesem Buch geben.



Seit 30 Jahren unterrichte ich Karate für Kinder ab 4 Jahren und konzentriere mich dabei auf das Konzept der „Samurai-Kids“. Ich habe dieses Konzept bewusst ausgesucht und durch viele Jahrgänge der erfolgreichen Absolventen hat sich die Richtigkeit meiner Wahl bestätigt. Unter anderem habe ich weitere besondere Merkmale entwickelt, welche meinen Unterricht von dem anderer Lehrer absetzt. Ich binde nicht nur die Kinder, sondern auch ihre Eltern auf eine besondere Art und Weise ein.

Ich habe mich dazu entschieden, meine Kurse für Eltern zu öffnen. Während der Stunde können sie ihre Kinder beobachten – eine Entscheidung, die meiner Meinung nach dazu beigetragen hat, ein besseres Verständnis zwischen den Schülern und mir zu entwickeln. Vor kurzem habe ich festgestellt, dass viele der Eltern in meinen Klassen selbst Lehrer und Erzieher sind. Immer öfter bemerke ich ihre Faszination mit meiner Unterrichtsmethode.

Ich werde um Rat gefragt und meine Lösungen für Probleme werden dann in den deutschen Schulen und Kitas integriert. Ich bin selbst Mutter und es wurde zu meiner wahren Leidenschaft, diesen Kindern zu Helfen, vielseitige Persönlichkeiten zu werden. Ich glaube, dass jedes Kind mit der richtigen Anleitung und Unterstützung lernen kann, seine Gefühle zu seinem Vorteil zu nutzen.

Schließlich geht es bei meinem Unterricht nicht nur um das reine Erlernen der Bewegungsabläufe, sondern auch darum, meine Schüler in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen, ihnen einen Weg aufzuzeigen und ihnen die Instrumente für die Selbstregulierung an die Hand zu geben.

Jedes Kind kann lernen

In der persönlichen Entwicklung unterstützen

Bessere mentale
Gesundheit

Kampfsport wird von einigen Personen als aggressiv und gewalttätig angesehen, aber etliche Studien haben gezeigt, dass er Kindern tatsächlich helfen kann, ihre Aggressionen zu beherrschen oder sich sogar positiv auf die Lernfähigkeit in der Schule auswirken kann.

Tatsächlich sind Kampfsportarten eine großartige Möglichkeit für Kinder zu lernen, wie sie sich ausdrücken können, ohne auf körperliche Gewalt oder andere negative Verhaltensweisen zurückzugreifen.

Die Forschung hat auch ergeben, dass Kinder, die Kampfsport betreiben, eine bessere mentale Gesundheit sowie verbessertes Selbstvertrauen und soziale Kompetenzen haben und seltener zum Opfer von Mobbing werden. Das Kanalisieren der Aggressionen anstelle sie zu verstärken ist beim Eintritt in die Pubertät ein nicht unwichtiger Aspekt.

Vor allem die Vereinsamung der Schulkinder aufgrund der Pandemie ist ein großes Thema. Die Rückkehr in das soziale Leben wird mit zunehmendem Alter immer schwieriger. Die Kampfsportarten, welche in der Gruppe ausgeübt werden, sind eine hervorragende Möglichkeit aus der medialen Blase auszubrechen.

Karate steigert nachweislich das Selbstvertrauen und das Wohlbefinden des Einzelnen. Es fördert die körperliche, geistige und emotionale Gesundheit und verbessert die Kommunikationsfähigkeiten. Außerdem kann Karate Kindern mit ADHS oder Autismus-Spektrum-Störungen (ASD) helfen, ihre Symptome besser zu bewältigen, da die Wiederholung von Techniken und Strategien besonders hilfreich für sie sein kann.

Ich bin der festen Überzeugung, dass ADHS-Kinder der Schlüssel zu einer viel helleren und lebendigeren Zukunft für die Welt sind. ADHS-Kinder haben das Potenzial, unglaublich mächtige Kräfte des Wandels in ihren Gemeinschaften zu sein, indem sie lernen und verstehen, wie wichtig es ist, zusammenzuarbeiten, starke Beziehungen zu ihren Mitmenschen aufzubauen und ihre Fähigkeiten und Ressourcen zu nutzen.

Ich möchte auch gar nicht viel mehr darauf eingehen, nur wohl wissend, dass wir einige Kinder mit diesen und ähnlichen Symptome im Unterricht begleiten und es immer eine große Freude ist, wie genau diese Kinder auf mich reagieren und dankbar sind.

Auch Ihre Eltern!

Mit freudiger Begeisterung begann ich zu erkennen, dass das Buch, das ich schrieb, auch für mich bestimmt war. Es ermöglichte mir, meine eigenen Erfahrungen und Gefühle tiefer zu reflektieren und sie klarer als je zuvor zu verarbeiten. Das wiederum ermöglichte es mir, andere zu einem tieferen Verständnis dessen einzuladen, was ich tat, indem ich es schriftlich festhielt. Jeder Schritt des Prozesses fühlte sich an, als würde ich die Ernte von jahrelanger harter Arbeit und Wissen einfahren, die ich nun mit Klarheit und Zielstrebigkeit ausdrücken konnte – aber warum sollte ich sie nur für

mich behalten? Stattdessen wollte ich, dass dieses Werk ein möglichst breites Publikum erreicht, damit diese gemeinsamen Werte noch lebendiger werden.

Wertvolle Ratschläge

Wenn du den Kindern Karate auf disziplinierte, freundliche und klare Weise beibringen willst, ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Es bietet wertvolle Ratschläge, wie du jedes Kind individuell motivieren und sicherstellen kannst, dass es sich in deiner Unterrichtsumgebung wohl fühlt.

Dies wird nicht nur dazu beitragen, eine positive Beziehung zu den Kindern aufzubauen, sondern auch dazu, dass sie konzentriert bleiben und das Beste aus dem Unterricht herausholen. Mit hilfreichen Tipps von einer erfahrenen Karatelehrerin und praktischen Ideen für Aktivitäten im Unterricht bietet dieses Buch alles, was du brauchst, um den Kampfkunstunterricht für alle Beteiligten angenehm zu gestalten. Mein Wissen soll eine breite Öffentlichkeit bekommen.

Gibt es dieses Bild in einer besseren Auflösung also Größer?

Die Beschäftigung mit dem Inhalt hat es mir ermöglicht, tiefer über mein Leben und meine Arbeit nachzudenken und sie klarer zu verstehen. Es hat mich begeistert, das, was ich gelernt und erfahren habe, mit anderen zu teilen, weil ich weiß, dass es ein breites Publikum erreichen kann. Es ist fast so, als würde ich all diese Erfahrungen ernten und endlich die Chance haben, sie schwarz auf weiß zu sehen. Mit freudiger Sportlichkeit nehme ich dieses neu gewonnene Selbstvertrauen an und bin stolz auf meine Arbeit. Dieses Buch ist ein perfektes Hilfsmittel für Kampfkunstlehrer, Eltern von Schülern und pädagogische Lehrkräfte, die nach Möglichkeiten suchen, Kinder klar zu leiten. Es deckt ein breites Spektrum an Themen ab, von den Grundlagen bis hin zu fortgeschrittenen Techniken, und ist damit eine großartige Wissensquelle für alle, die gerade erst anfangen mit Kindern zu lernen oder sich einfach weiterentwickeln wollen. Die Arbeit mit Kindern kann eine Herausforderung sein, aber dieses Buch gibt dir viele Werkzeuge, Tipps und Techniken an die Hand, die du für den Umgang mit Kindern im Karateunterricht benötigst.



Effektive Disziplin

Du kannst lernen, wie du effektiv Disziplin demonstrieren kannst, damit jeder Schüler versteht, was von ihm erwartet wird. Es beinhaltet Motivationstipps für die Kinder, sowie auch Tipps für die eigene Motivation. Am Ende dieses Buches wirst du das Selbstvertrauen haben, die Kinder in deiner Klasse auf eine ermutigende und positive Weise zu unterrichten, die allen hilft, das höchste Potenzial zu erreichen.

Dieses Buch ist ein Muss für jeden, der Karateunterricht gibt. Es gibt dir die Werkzeuge an die Hand, die du brauchst, um jedem Kind zu helfen, sein höchstes Potenzial in jeder Klasse zu erreichen. Jedes Kind ist einzigartig und erfordert einen individuellen Ansatz, der Geduld, Disziplin und Freundlichkeit erfordert. Dieses Buch enthält detaillierte und dennoch leicht verständliche Anweisungen, die es dir leicht machen, die richtigen Methoden zur Motivation deiner Schüler zu verstehen und gleichzeitig eine disziplinierte Atmosphäre im Unterricht aufrechtzuerhalten. Mit diesem Buch können Karatelehrer sicherstellen, dass ihr Unterricht ansprechend und effektiv ist, was zu glücklichen und erfolgreichen Schülern führt.

Detaillierte Anweisungen

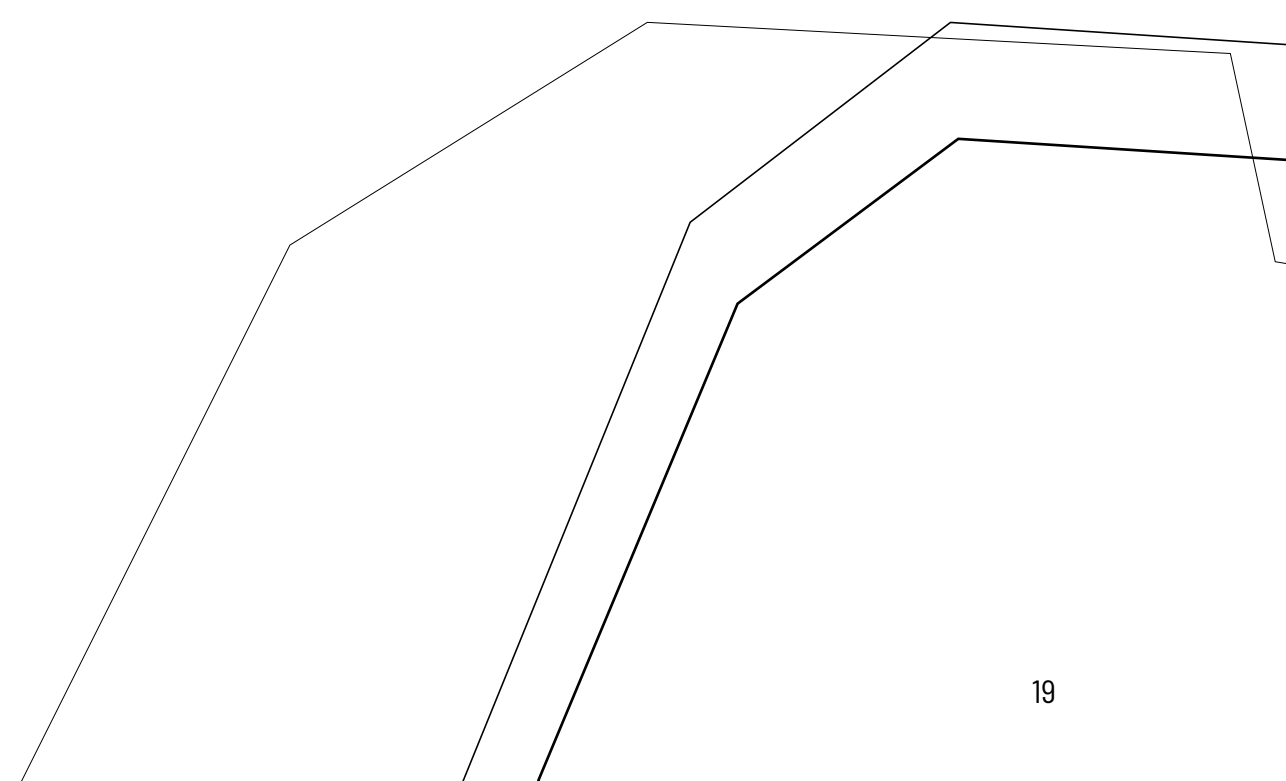
Dieses Buch ist nicht für diejenigen geeignet, die aktiv versuchen, Abkürzungen zuzunehmen und sich nicht die Zeit nehmen, ihre Schüler zu verstehen. Es ist auch nicht für diejenigen geeignet, die nicht bereit sind, klare Grenzen zu setzen und gleichzeitig eine freundliche Atmosphäre zu wahren. Außerdem ist dieses Buch nicht für Lehrkräfte oder Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen gedacht, da in diesen Fällen andere Ansätze erforderlich sind.

Manch einer mag denken – ich kann gut mit Kindern umgehen. Wozu brauche ich noch ein weiteres Hilfsmittel? Jedoch sind „altbewährte“ Methoden nicht immer die besten. Das wurde im Laufe der Geschichte mehrfach bewiesen. Auch die Entwicklung der Pädagogik wie auch Psychologie bleibt nicht stehen.

Ich verwende die dem Alter der Kinder entsprechenden und passenden Methoden, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Jahrzehnte der erfolgreichen Karate-Kämpfer, welche ich von Anfang an bis zum Erwachsenwerden begleitet und unterrichtet habe, niedrige Fluktuation bei meinen Mitgliedern, sowie die Mehrheit zufriedener Eltern sprechen für mich und für die Methoden, welche ich tagtäglich anwende.

Wenn Eltern sich Sorgen machen, dass das Verhalten ihres Kindes im Gruppensport nicht mit dem Verhalten zu Hause, in der Schule oder im Kindergarten übereinstimmt, dann können sie beruhigt sein. Die Antwort ist einfach: Klarheit und Disziplin. Kinder brauchen das Gefühl, geführt und unterstützt zu werden, wenn sie eine neue Fähigkeit wie ein Spiel oder eine Sportart erlernen. Wenn man jedes Kind an die Hand nimmt und es als Ganzes sieht, sollte die Sorge geringer werden, da man weiß, dass es mit der Zeit ein besseres Verständnis der Team-Dynamik entwickeln wird.

Klarheit und Disziplin



Professionelle Motivation fördert, dass dein Kind zum Ziel kommt.

„ZIEL IST DER SCHWARZE GÜRTEL IM KAMPFSPORT“

Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, Kinder zu motivieren! Ein wesentlicher Faktor ist, dass der Lehrer erfahren und inspirierend ist und gleichzeitig eine herausfordernde, aber unterstützende Lernumgebung bietet. Auf diese Weise lernen die Kinder wertvolle Lektionen und behalten ihre Begeisterung für das Handwerk. Außerdem kann das Feiern von Fortschritten, und seien sie noch so klein, dazu beitragen, die Kinder daran zu erinnern, wie weit sie schon gekommen sind, und sie weiter zu ermutigen, weiterzumachen. Mit der richtigen Anleitung können die Kinder jede Herausforderung meistern, die sich ihnen bietet, und sind zufrieden, wenn sie ihre Ziele erreichen.

Meine Geschichte

Seid meiner Kindheit haben sich Sport und Menschen wie ein roter Faden durch mein Leben gezogen. Ich unterrichte seit über 30 Jahren Karate und bin bekannt für meine Expertise beim Ausbilden der Kampfsportler, welche Kinder unterrichten. Erfolgreich Kampfsportschulen zu eröffnen und auch auf Events „Tag der offenen Türen“ habe ich mich spezialisiert.

Meine große Leidenschaft gilt Kindern einen qualitativ hochwertigen Unterricht zu bieten. Als ich mich entschloss, „Samurai-Kids“-Kampfkunstlehrerin zu werden, hatte ich keinerlei Erfahrung in der Arbeit mit Kindern – wusste aber sofort, dass das genau meinen Erwartungen entspricht und mein Ding ist! Der Erfolg meiner Arbeit ist offensichtlich – zuletzt während meines einjährigen Aufenthalts in China, wo ich eins zu eins das Konzept Samurai-Kids übernahm – der Beweis, dass meine Methoden auf beiden Seiten des Ozeans funktionieren!

Funktioniert auf beiden
Seiten des Ozeans



Seit 2018 lebe ich in Bingen am Rhein, von wo aus ich bereits fünf Standorte für meine eigene Kampfkunstschule aufgebaut habe. Ich machte mir einen Namen mit Werbung über SWR Dokufilm, Radio Interviews und vielen Werbeaufführungen und habe mehr Erfolg als je zuvor. Mein Können, meine Kompetenz und meine harte Arbeit haben mir in der Branche viel Respekt eingebracht, was mich immer wieder motiviert, noch mehr zu tun.

Meine Mission ist es, junge Menschen durch Sport zu motivieren und zu stärken und gleichzeitig dafür zu sorgen, dass sie jederzeit sicher sind.

Motivation durch Sport

Das bedeutet, dass Kampfkunstlehrer in der Lage sein müssen, einen Raum zu lesen und sich auf die Gefühle der Schüler einzustellen, um eine sichere Atmosphäre zu schaffen. Wenn du auf der Suche nach einer Möglichkeit bist, deine Kinder durch die Kraft des Sports zu motivieren und zu stärken, dann suche nicht weiter. Mit 30 Jahren Erfahrung im Unterrichten von Karate und einer nachgewiesenen Erfolgsbilanz vom Bodensee, China und Bingen ist das Buch „KIDS STARK MACHEN“ die perfekte Wahl.

Als erfahrene Kampfkunstlehrerin mit 30 Jahren an Kenntnissen und Erkenntnissen verfüge ich über die Fähigkeiten und das Wissen, um deinen Kindern zu helfen, ihr volles Potenzial zu erreichen. Das „Samurai Kids“-Konzept ist sowohl in China als auch in Europa, wo meine fünf Filialen florieren, äußerst erfolgreich.

Mein Ziel ist es, junge Menschen durch Sport zu stärken und zu motivieren und gleichzeitig ihre Sicherheit zu gewährleisten.

In diesem Buch erfährst du all mein Wissen über den richtigen Umgang mit Kindern im Kampfkunst-Unterricht.