Kinder und Jugendliche brauchen mehr Zeit für Bewegung

Kinder und Jugendliche werden immer unbeweglicher und weisen zunehmend motorische Schwächen auf Bereits die einfachsten Übungen, wie auf einem Bein stehen oder rückwärts laufen, fallen vielen Kinder schwer. Auch die körperliche Fitness vieler Mädchen und Jungen hat sich gegenüber früheren Zeiten stark verschlechtert.
Die Kinder von heute sitzen zumeist vor dem Computer oder wenn sie sich draußen bewegen wollen gibt es keine geeignete Spielplätze. So sind es letztendlich die Vereine die den Kindern die Möglichkeit geben sollten sich körperlich und so auch sportlich zu betätigen.
Kinder und Jugendliche die sich nicht bewegen, werden sich nicht optimal entwickeln können. Viele Folgekrankheiten dieser Bewegungsarmut, zeichnen sich erst im Erwachsenenalter ab (Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen), auch Rückenprobleme und Körperfehlhaltungen werden durch Bewegungsarmut begünstigt. Kinder die in ihren jungen Jahren nicht gelernt haben Fahrrad zu fahren, zu schwimmen und vieles mehr, werden es später schwer haben zum Sport und einem bewegungreichem Leben zu finden.
Guter Sportunterricht kann da helfen, ein bis zwei Stunden am Tag wären sinnvoll. Doch leider sieht die Realität ganz anders aus, oft stehen nur zwei Schulstunden für Sportunterricht pro Woche auf dem Stundenplan der jedoch durch Lehrermangel immer öfters ausfällt.
Auch hier können die Vereine in die Presche springen.

Es zeigt sich immer wieder, dass Kinder die im Sportverein aktiv sind auch im Schulsport besser abschneiden. Kinder die Mannschaftssportarten ausüben, haben zumeist bessere soziale Kompetenz wie andere, sie sind die besseren „Teamplayer“.
Eine der vielen Sportarten, die dazu beitragen können ist Viet Vo Dao.

Viet Vo Dao Selbstverteidigungsart für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Für wenn ist Viet Vo Dao eigentlich geeignet?
Eigentlich für jeden, jeder Mensch kann Viet Vo Dao ausüben und erlernen, egal ob Frau oder Mann, jung oder alt. Es gibt keine Einschränkungen, man muss auch nicht unbedingt kräftig sein oder unendlich gelenkig. Man sollte nur lernen wollen. Ob sechs oder sechzig, Viet Vo Dao ist auf keine Altersklasse beschränkt, man sollte wiesen, was man erreichen will.
Wer schon immer wie ein Kung Fu Meister in den Filmen kämpfen wollte, sollte wissen, das der Körper und die Physik uns hier einige Grenzen setzt. Vieles lässt sich lernen, machen nie.
Um es in Körperbeherrschung und Schnelligkeit bis zur annähernden Perfektion zu bringen muss man schon in jungen Jahren mit dem Training beginnen.
Das bedeutet aber nicht, dass man ab einem gewissen Alter diese Selbstverteidigungsart nicht mehr erlernen und seine bisherigen Grenzen überschreiten kann.
Das Eintrittsalter ist höchstens durch naturgegebenen Einschränkungen begrenzt.
Kinder können bei Viet Vo Dao ab 6 Jahren mit dem Training beginnen. Hier geht es aber nicht gleich von Beginn an um das Kämpfen. Vielmehr werden den Kindern zuerst motorische Fähigkeiten beigebracht

und natürlich steht der Spaß eindeutig im Vordergrund. Erst mit zunehmenden Alter steigen die Anforderungen es werden komplexe Bewegungsabläufe einstudiert, der Körper wird geschult und auch die Arbeit in der Gruppe wird gefördert . Was den Trainern wichtig ist, die Kinder und Jugendliche werden durch das Training weder aggressiv noch gewalttätig. Eher das Gegenteil tritt ein, die Schüler respektieren eher andere Menschen, sie neigen dazu Konflikte friedlich zu lösen oder gar diesen ganz aus dem Weg zu gehen. Im Viet Vo Dao wird nicht nur Fitness trainiert, sondern der ganze Körper wird in Anspruch genommen.
Kraft, Koordination, Schnelligkeit, aber auch das Denken, die Kreativität und der Umgang mit anderen Menschen werden dem Schüler vermittelt.
Respekt, Disziplin und auch Selbstvertrauen werden positiv gefördert . Man brauch kein teures Sportstudio oder diverse Gesundheitskurse. Regelmäßig trainieren von Viet Vo Dao, fördert den Muskelaufbau, erhöht die Fettverbrennung, verbessert die Körperhaltung, die Atmung wird bewusster, Verspannungen werden gelöst, Nervosität vermindert. Jedoch um dies zu erreichen, ist ein regelmäßiges trainieren Grundvoraussetzung.
Ein bis zweimal die Woche sollte es schon sein, damit auch die erlernten Techniken präzise ausgeführt werde So das man sich im Ernstfall auch verteidigen kann. Wenn sie Interesse haben bei Viet Vo Dao mit zu trainieren Info gibt es beim Verein oder unter
www.vietvodao-info.de