

## Kushido

ist die ideale körperliche Aktivität für Kinder jeden Alters. Kushido fördert ihr Kind systematisch zu seinem vollen Potential. Kushido kombiniert eine körperliche Ausbildung mit einem mentalen Training. Dadurch entwickelt sich ihr Kind zu einer ausgewogenen Person.

## Geistige Vorteile

Die geistigen Vorteile sind sehr vielfältig. Das ganze Training ist ausgearbeitet um ein emotionales Gleichgewicht zu erzielen. Das aggressive sowie das schüchterne Kind können gleichsam profitieren.

Das Training ist eine gute Gelegenheit, um überschüssige Energie zu kanalisieren, Dampf und Aggressionen unter kontrollierten Bedingungen abzulassen.

Durch regelmässiges Training wird das aggressive Kind Selbstkontrolle und Disziplin erlernen, um so in einer respektvolleren, konstruktiveren Art mit seinen Mitschülern umzugehen.

Auf der anderen Seite wird das schüchterne Kind, durch das Arbeiten in der Gruppe, mehr Selbstvertrauen und Standvermögen gewinnen.

Durch langfristiges Training erfährt ihr Kind ein verbessertes Körperbewusstsein. Dies stärkt das Gefühl, ein fähiger Mensch zu sein.

Wichtige Qualitäten wie Ausdauer und Durchsetzungsvermögen, sowie psychosomatische, motorische Aspekte wie Gleichgewicht, Konzentration und Koordination werden ebenfalls durch das Kushido Training gefördert. Alles Eigenschaften, die dem Kind helfen werden, sich im Alltag besser zu behaupten.

Das ausgeglichene, links und rechts symmetrische Training, ist ein wichtiger Faktor, um den sich im Wachstum befindenden Körper nicht nur einseitig zu fördern. Dadurch werden spätere Wachstumsschwierigkeiten und Schäden vermieden.

Durch die Grundschulübungen wird die linke Gehirnhälfte angeregt und gefördert.

Mit den freien Übungen kann durch improvisieren die rechte Gehirnhälfte angeregt und gefördert werden. Diese beginnen sobald ihr Kind über genügend Körperkontrolle verfügt, um ohne Verletzungsrisiko mit einem Partner zusammen zu arbeiten.

Dadurch lernt ihr Kind auch, sich verbal besser auszudrücken, womit der emotionale Stress vermindert werden kann. Durch Kushido ist somit eine langfristig ausgeglichene Entwicklung möglich.

## Körperliche Vorteile

Durch regelmässiges Training im Kushido wird ihr Kind den grösstmöglichen, natürlichen Bewegungsradius erfahren. Ebenfalls lernt ihr Kind durch gezielte Förderung seine eigenen Grenzen und Qualitäten kennen.

Ihr Kind verbessert seine Flexibilität, Geschmeidigkeit und Körperhaltung, was sehr wichtig für das generelle Wohlbefinden ist.

Ebenso werden Koordination und Gleichgewicht in einem systematischen Aufbau geschult.

Durch langfristiges Training in Kushido entwickelt ihr Kind einen ausgeglicheneren, gut gebildeten Körperbau.

## Sport

Durch die einzigartigen Wettkampfregeln in Kushido wird sichergestellt, dass jeder ein Gewinner sein kann. Jedes Kind wird für sich selbst, aufgrund des zum gegebenen Zeitpunkt möglichen, beurteilt. Dadurch ergibt sich für jedes Kind ein Wettkampf mit sich selbst.

Kushido ist keine sportorientierte Schule im herkömmlichen Sinne. Es ist nicht das Ziel Gewinner zu erküren, sondern das individuelle Potential jedes Einzelnen zu fördern. Daher findet jeweils nur etwa alle zwei Jahre ein Wettkampf statt. Dies sind jedoch wertvolle Erfahrungen um das Selbstvertrauen zu fördern und auch unter Stress und Druck immer noch sein Bestes geben zu können.

## Prüfungen

Die Junioren sind unterteilt in zwei Kategorien. Die 5 bis 9 Jährigen absolvieren zuerst ein Pré-Kushido Stadium, mit je 5 Prüfungen in den Gurtfarben weiss und gelb.

Die 10 bis 15 Jährigen absolvieren je 4 Prüfungen in den 4 Gurtfarben; weiss, orange, blau und violett.

Ihr Kind kann ungefähr alle 6 Monate eine Prüfung absolvieren, abhängig vom Alter und Fortschritt.

Auch der Einsatz ihres Kindes im Training, wird in Betracht gezogen. Somit ergeben sich gleiche Chancen für Kinder unterschiedlichen Alters und mit verschiedenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten.

Beim Erreichen des sechzehnten Lebensjahres werden die Junioren zu den Erwachsenen umgeteilt. Dabei werden wiederum die körperlichen Fähigkeiten und die geistige Reife in Betracht gezogen.

## Instruktionen

Alle Instruktionen werden von gut ausgebildeten Lehrern erteilt oder überwacht, damit die hohen Anforderungen der Kontrolle, der Sicherheit und des technischen Könnens gewährleistet sind. Die Lehrer müssen sich regelmässig an speziellen Kursen weiterbilden.

Ebenfalls absolvierten alle Dojo Leiter und viele der Instrukoren einen Samariterkurs und verfügen über Grundkenntnisse in CPR (Herzmassage), Anatomie und Massage.

## Selbstverteidigung

Durch das Training in Kushido lernt ihr Kind auch, sich wirksam zu verteidigen, falls dies je nötig sein sollte. Dies wirkt sich wiederum positiv auf das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein aus.

## Spezielle Kurse

Regelmässig führen wir spezielle, für Kinder geeignete Wochenend- sowie einwöchige Kurse durch. Diese sind wichtig für ein ausgeglichenes Vorwärtkommen. Durch zwei bis sechs Tage Abwesenheit von Zuhause können auf verschiedenen Gebieten, zusammen mit Gleichgesinnten, enorme Fortschritte erzielt werden.

Selbstverständlich stehen immer genügend Erwachsene zur Verfügung, um einen sicheren Ablauf zu garantieren.

## Sicherheit

Kushido ist eine Budo-Disziplin, welche all diese Vorteile ohne die Gefahr von Verletzungen bietet. Der systematische Aufbau und die strenge Kontrolle gewährleisten, dass ihr Kind in Sicherheit trainieren und sich entwickeln kann.

## Informationen

Wir sind gerne bereit Anliegen und Fragen mit Ihnen zu besprechen. Auch unsere Internetseite gibt Ihnen viele informative Einblicke in unsere Schule.

[www.kushido.ch](http://www.kushido.ch)

Dojo Stansstad	Adrian Feer	Tel. 079 564 66 88
	Thomas Feer	Tel. 079 467 31 33
Dojo Hochdorf	Jan Merz	Tel. 079 778 41 47
	Tobias Merz	Tel. 079 520 99 47
Dojo Winikon	Sven Ulrich	Tel. 077 453 23 53

# KUSHIDO



空手道

# Für Kinder

