

• **JUGENDHILFE - SPORTS** (wettkampforientierte Verknüpfung von Erlebnis, Spaß, Anforderung und Disziplin als unterstützende Integrationshilfe für Vereinsbeitritte und gesellschaftliche Kompatibilität. Alle Angebote werden von Trainern geleitet, die auf mindestens 20 Jahre Erfahrung in den jeweiligen Sportarten als Hobby, Ehrenamt oder ihre (semi-)professionelle Ausführung zurückgreifen)

- ◀ Professionelles Tipp-Kick (unterscheidet sich wesentlich vom Spiel „Tipp-Kick“ in Größe und Ausübung)
  - ◀ Kombiniert Fertigkeiten wie Geschwindigkeit vom Tischkicker, Agilität vom Tischtennis, Präzision vom Darts und Konzentration vom Schach
  - ◀ hohe Anforderung bei Fortgeschrittenen Tipp-Kick Sportlern, als Spieler (aktive Ausübung), Trainer (welche Figuren setze ich ein), Zeugwart (handwerkliche Herausforderung beim Spielplatten-, Figurenbau, Auseinandersetzung mit Materialien), Physiotherapeut (Reparatur und Instandhaltung der Figuren) und Psychologe (Taktik, Analyse des Gegners, Umgang mit Niederlagen)
  - ◀ Ergotherapeutische Anbindung (effektives Training für Hand-Auge-Koordination, Hand-Hand-Koordination und Kraftdosierung)
  - ◀ vielseitige Anwendung: Kinder mit Schreibproblemen, koordinatorische Themen schulferner Kontexte, Bewegung, Konzentration und Spaß



- ◀ Kampfsport (In Theorie und Praxis) schult Geist und Disziplin. Dabei steht in unseren Trainings immer die angemessene Selbstbehauptung im Vordergrund. Die Verteidigung mit einem selbstsicheren Wort wirkt beim Provokateur mehr als die Selbstverteidigungstechnik. Konfliktvermeidung vor Konfliktlösung. Oder wie ein chinesischer Philosoph und General vor mehr als 2.500 Jahren weissagte:



**„WAHRHAFT SIEGT, WER NICHT KÄMPFT“**

Tugenden wie Disziplin, Pünktlichkeit, Trainingsfleiß, Akzeptanz von Regeln und Hierarchien bilden neben sozialen Kompetenzen (z.B. Team- und Gruppenfähigkeit, Selbstvertrauen) die unbedingten Voraussetzungen für Durchsetzungsfähigkeit, Integrität, Mut und Loyalität als Leitfaden für beruflichen und privaten Erfolg (aus dem „Hagakure“ – Tsunetomo Yamamoto). Der Ehrenkodex der Samurai ist auch 300 Jahre später noch gültig:

**„NICHT LÄNGER ALS 7 ATEMZÜGE“  
SOLL ES DAUERN, BIS MAN EINE ENTSCHEIDUNG GETROFFEN HAT**

Neben leichten Übungen sollen vor allem die mentalen Aspekte der verschiedenen Kampfsportarten herausgearbeitet und verinnerlicht werden. Das bewusste Steuern von Aufmerksamkeit verbessert Denken, Fühlen und Erleben (Meditation). Wissenschaftliche Ergebnisse beschreiben direkte positive Veränderungen durch Meditation in den Bereichen Kognition, Affekt, Hirnfunktion, Immunsystem und Epigenetik.



◁ Judo (Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung)

- gegenseitiges Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen
- bestmöglicher Einsatz von Körper und Geist
- Prinzipien: Siegen durch Nachgeben und maximale Wirkung bei minimalem Aufwand
- Vermittlung der Judowerte: Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Respekt, Mut, Selbstbeherrschung, Wertschätzung, Freundschaft



◁ Boxen (Fechten mit der Faust)

- Konditions- und Zirkeltraining
- Testung körperlicher Grenz- und Belastungsfähigkeit
- Überwindung von Ängsten
- Sensibilisierung für Selbstschutz, Körpergefühl und Verantwortungsübernahme
- Erlernen von Grundtechniken (Selbstwertstärkung)



◁ Fechten (diszipliniertes Messen als Kampfkunst)

- Training von Ganzkörperkoordination, Kampfgeist, Genauigkeit, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit (Reflexe)
- Lerneffekte über den Körperthrill (Mut und Aufregung)
- Kombination aus Konzentration und Kondition schult die gezielte Dosierung der eigenen Kräfte
- Selbstbehauptung im Duell nach prosozialen Regeln
- ein wesentlicher Aspekt ist die Schulung der Entscheidungsfähigkeit mit direkter Rückmeldung (Treffer)



◁ Yoga (Lebensstil der zum Bewusstsein über Meditation führt)

- Selbstverwirklichung (Yoga/Meditation = Yin/Yang)
- Ziel: den Körper gesund und stark halten (innerer Frieden) durch Körperstellungen, Atemübungen, Reinigungsübungen, Ernährung, gesunde Lebensweise
- Meditation als Essenz: Training des Geistes und der Achtsamkeit
- Voraussetzung für Meditation: Stressreduktion durch die Anwendung ethischer Verhaltensregeln, Körperübungen, Atemkontrolle
- Elemente aus dem Qi/Chi Gong (chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist als eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM))
- Kampfkunst-Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.
- Yoga und Meditation sind achtsamkeitsbasierte Stressreduktionen in allen Bereichen der Gesundheit (biopsychosozial) und wirken als epigenetische Faktoren gesundheitsfördernd.



◁ Tennis (Ganzkörper-/Ausdauersport)

- verlangt eine erhöhte Laufbereitschaft
- schwierige und langsame Lernfortschritte erfordern Geduld (Oberkörper-Unterkörper-Koordination über ein weitläufiges Spielfeld) und Präzision
- Umgang mit Niederlagen: der Spieler muss Misserfolge mit sich alleine ausmachen und kann die Verantwortung nicht an den Gegner abgeben
- Schult Disziplin, Selbstorganisation, Verantwortungsbewusstsein und Gewissenhaftigkeit durch die verpflichtende Platz- und Materialpflege



◁ Fußball

- gemeinsame Trainingseinheiten im Gruppenverbund auf dem Kleinfeld
- Sensibilisierung für Verpflichtungen im Falle eines Vereinsbeitritts (Tragen eines Trikots, Identifikation, Regelakzeptanz, Hierarchieakzeptanz, Mannschaftsdienlichkeit)
- Außer den Trainingseinheiten finden gelegentlich Freundschaftsspiele oder sogar Wettkämpfe mit anderen Fußballgruppen (Jugendzentren, Schüler- oder Straßemannschaften) statt
- Partizipationsmöglichkeiten für Eltern im Rahmen des Angebotes (körperliche Betätigung innerhalb fester Strukturen, neue Impulse sozialer Bezüge erfahren, Disziplin und Vertrauensfassung)
- Förderung der Sozialkompetenz, Harmonisierung der Eltern-Kind-Beziehung, Konfrontation mit gesellschaftsorientierten Tugenden



◁ Events als Gruppenaktivität beleben das Zusammengehörigkeitsgefühl und verstärken sowohl die Verantwortungsübernahme als auch das Pflichtbewusstsein, Überwindung und Spaß. Folgende Indoor-Aktivitäten werden im Rahmen der vorgestellten Gruppeninterventionen angeboten und können zusätzlich Bestandteil der Gruppeninhalte sein:

- ◁ WeyKick-Turniere (Miniatursport aus Holz zur Förderung der Geschicklichkeit und des Wettspielcharakters)
- ◁ Gesellschafts- und komplexere Brettspiele (Förderung strategischen Denkens und Handelns, Regelkunde, Simulation realer Konfliktsituationen)
- ◁ Entspannungs- und Konzentrationsübungen (kurzfristiger Stressabbau, Schaffung von kleinen Auszeiten vom Alltagsstress)
- ◁ Bewegungs- und Koordinationsübungen (Training der motorischen Fähigkeiten)

Pro Maßnahme können folgende Outdoor-Aktivitäten im Rahmen der Gruppenintervention angeboten werden (Spaß als Belohnung):

- ◁ Kart-Rennen (Körpergefühl, Mut, Überwindung)
- ◁ Vergnügungsparkbesuche (Regelakzeptanz, Ausdauer, Überwindung, Mut, TeamPlay, Selbstorganisation)
- ◁ LaserTag (Reaktion, TeamPlay, Bewegung, Respekt)
- ◁ Besuch kultureller Einrichtungen (z.B. Kino) und Sportveranstaltungen

