



Welches Konzept steckt eigentlich hinter der **AG Kampfsport-Akademie**?

Selbstbeherrschung, Respekt, Bescheidenheit und die Achtung vor dem Leben – diese Eigenschaften wollen alle Kampfsportarten vermitteln, auch bei uns in der OGS.

Die Kampfsport-Akademie führt spielerisch an den Kampf- und Kontaktsport heran. **Ringern, Rangeln und Raufen** sind wichtige, entwicklungsfördernde Themen bei Kindern. Es geht dabei nicht um das gewaltsame Ausüben von Kraft, sondern um das **Austesten und den gezielten Einsatz der eigenen Kraft** und des eigenen Gewichts. Schnelligkeit und Beweglichkeit werden gefördert.

Neben der körperlichen Fitness geht es in unserer Kampfsport-Akademie zuerst einmal darum, dass wir im Training unsere **eigenen Möglichkeiten und Grenzen kennenlernen**. Dabei steht im Vordergrund, unser Selbstbewusstsein zu stärken, indem wir zu neuen Fähigkeiten gelangen. Es geht darum, Gefahren zu erkennen, vor allem jedoch zu vermeiden und wenn eine Reaktion erfolgen muss, das richtige Maß dieser Reaktion einschätzen zu können.

In unserer Kampfsport-Akademie geht es aber nicht nur um die sportliche Herausforderung, sondern auch um **Ruhe und Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Spannung und Entspannung**, leise und laut sein.

