

Was ist eigentlich Judo, Teakwondo & Co.?

## Kampfsportarten auch für Kinder

**O** b Judo, Teakwondo oder Karate – das Angebot an Kampfsportarten für Kinder ist sehr umfangreich. Doch was lernen die Kinder dabei und wie unterscheiden sich die einzelnen Sportarten voneinander?

Die angebotenen Kampfsportarten helfen den Kindern durch Bewegung einfach fit zu bleiben und haben auch den positiven Effekt, die Selbstsicherheit der Kinder zu steigern. Das Prinzip des Nachgebens spielt bei vielen Kampfkünsten eine große Rolle. Dabei geht es darum, einem Angriff geschickt auszuweichen. Darüber hinaus erwerben die Kinder Erfolgserlebnisse, Disziplin und sicheres Auftreten. Die Eigenschaften haben Auswirkungen auf ihr Privatleben, auf Familie und Schule. Darüber hinaus lernen sie, sich in möglichen Gefahrensituationen richtig zu entscheiden.

Schon im Alter von vier Jahren kann man mit Kampfsport beginnen, wobei die körperlichen Voraussetzungen dafür gegeben sein sollten. Auch sollte das Kind den Sport mit Freude machen, denn aus Zwang wird schnell Frust und Enttäuschung. Schnuppertrainings werden in privaten Kampfsportschulen, aber auch in vielen Vereinen der Region angeboten.

### Judo

Japanische Kampfsportart, bei der durch das Trainieren von Angriffs- und Verteidigungsformen Körper und Geist gestärkt werden sollen. Das Gleichgewicht des Gegners wird durch Zug oder Druck so gestört, dass man ihn auf die Matte werfen kann.

### Teakwondo

Die aus Korea stammende Kampfsportart wird in ver-



Foto: www.scx.hu

schiedenen Disziplinen ausgeübt und ähnelt dem Karate. Es wird aber noch größerer Wert auf Sprünge, Wendungen und schnelles Zustoßen gelegt.

### Aikido

Elegante Selbstverteidigungskampfkunst aus Japan. Beim Aikido geht es nicht um Stärke, sondern um Genauigkeit. Die Kraft des Gegners wird so ausgenutzt, dass dieser aus dem Gleichgewicht gerät.

### Karate

Kampfsportart aus Japan, bei der empfindliche Körperstellen des Gegners attackiert werden. Als Hauptziele des Karate gelten das Training des Geistes, des Charakters und der inneren Einstellung.

### Ju-Jitsu

Aus Japan stammende Selbstverteidigungskampfkunst, deren Ziel es ist, den Gegner durch verschiedene Techniken kampfunfähig zu machen. Wurde früher Jiu-Jitsu genannt. (tw)

Qualifiziertes Training für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im 1. Dojo Würth e.V.

## Für Körper und Geist

Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung – Karate im Verein eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Möglich ist ein Einstieg

im Alter von vier Jahren, wobei es hier auch ganz auf die körperliche Entwicklung des Kindes ankommt. Karate ist nicht nur spannend für Alt und Jung. Durch die Vielseitigkeit wird Gesundheit und Wohlbefinden gefördert. Deshalb wird im 1. Karate Dojo Würth e.V. die Nachwuchsarbeit groß geschrieben. Auch werden Konzentration, Koordination und Motorik geschult und gerade auch die Jüngeren wachsen durch die Erfolgserlebnisse, die man durch Wettkämpfe und das Gürtelsystem erringen kann. Karate

fördert das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl, trägt bei Kindern zur richtigen Körperhaltung bei und lehrt ein soziales Verhalten in Anlehnung an die japanische Kultur. Trainiert werden

die Kinder in hellen Räumlichkeiten mit vielen Fenstern, Spiegelwand und Holzboden von Cheftrainer Veli Sanli und Co-Trainerin Sabine

Arnheiter. Für ein Schnuppertraining ist nur Turnbekleidung nötig und jederzeit nach vorheriger Anmeldung möglich. (tw)

### Info

1. Karate Dojo Würth e.V.  
Landstraße 51  
63939 Würth/Main  
Tel. 093 72/13 54 55



Foto: Karate Kodokan

Telefon  
0172 - 60 43 615

Telefon  
0172 - 60 43 615



Insgesamt über 270m<sup>2</sup> Mattenfläche!

Aikido • Kendo • JuJutsu • Ninjutsu  
 Taekwon-Do • Tai Chi & Qi Gong  
 Team United Kung Fu • Brazilian JiuJitsu  
 Kickboxen • Stretching  
 Für Frauen: Fight Club, Sicherheitskurse  
 Kinder- und Jugendtraining

Einstieg jederzeit möglich!

Hanauer Strasse 76 • 63739 Aschaffenburg

www.KkAS.de

**I** mmer mehr Ehen werden geschieden, immer mehr Kinder (im letzten Jahr 160.000 minderjährige Kinder) sind vom Auseinanderfallen einer Familie betroffen. Die Trennungs- und Scheidungssituation kann für alle Betroffenen, insbesondere für die Kinder ein dramatisches Erlebnis darstellen. Gerade die Fragen um das Sorgerecht lösen erfahrungsgemäß heftigste Reaktionen, Emotionen und Ängste aus.

### Rechtliche Grundlagen

Während der Ehe haben die Eltern gem. § 1626 BGB das Recht und die Pflicht die elterliche Sorge für ihre Kinder auszuüben. Die elterliche Sorge umfasst die Personensorge, die Vermögenssorge sowie die Vertretung der Kinder. Die Ausführung der elterliche Sorge steht beiden Eltern gemeinsam zu, § 1627 BGB. Eine gemeinsame Willensbildung und gemeinsames Handeln der Eltern ist also Voraussetzung.

**W** enn ein Paar Kinder hat, trägt es auch bei Beziehungsproblemen besondere Verantwortung. Was tun, wenn es einfach nicht mehr so weiter gehen kann? Wie wird die Beziehung wieder besser, oder wie kommt man auseinander, ohne dass die Kinder Schaden nehmen, oder alles, was man sich gemeinsam aufgebaut hat, "den Bach runter geht"? Diese Fragen stellen auch die Klienten von Manuela Schurk-Balles, Juristin mit Spezialgebiet Familienrecht und Ganz-

Kinder erleben die Natur 

Für 7 Briefmarken à 0,55 € erhalten Sie das Heft "Naturerfahrungsspiele" aus der Reihe "Natürlich lernen".

Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V.

Eisvogelweg 1  
91161 Hilpoltstein  
Tel.: 09174/4775-0  
www.lbv.de





Streit um die Kinder – Streit aus Angst

## Thema Sorgerecht

### Trennung und Scheidung

Nach der Trennung oder im Rahmen der Scheidung stellt sich für die Eltern die Frage, ob sie die elterliche Sorge gemeinsam oder ein Elternteil die elterliche Sorge alleine ausübt. Für die alleinige elterliche Sorge ist ein Antrag bei dem Familiengericht notwendig. Wird kein Antrag gestellt, verbleibt es bei der gemeinsamen elterlichen Sorge.

### Kein gesetzlicher Vorrang für die gemeinsame elterliche Sorge

Obwohl die alleinige elterliche Sorge nur bei einem entsprechenden gerichtlichen Antrag diskutiert wird, hat sowohl das Bundesverfassungsgericht als auch der Bundesgerichtshof mehrfach darauf hingewiesen, dass kein

gesetzlicher Vorrang der gemeinsamen elterlichen Sorge besteht. Welche Sorgeform dem Kindeswohl am besten entspricht, muss für jeden Fall einzeln geprüft werden.

### Kann man noch miteinander reden?

Wie während der Ehe setzt die gemeinsame elterliche Sorge erst recht nach der Trennung voraus, dass die Eltern miteinander über die Belange der gemeinsamen Kinder sinnvoll kommunizieren und gemeinsame Entscheidungen treffen. Ist dies nicht möglich, fehlt also sowohl eine tragfähige soziale Beziehung der Eltern als auch ein Mindestmaß an Konsens- und Kooperationsbereitschaft der Eltern, ist nach höchstrichterlicher Rechtsprechung die alleinige elterliche

Sorge für das Kindeswohl erforderlich und auf entsprechenden Antrag auf einen Elternteil alleine zu übertragen.

### Vater oder Mutter?

Auf welchen Elternteil die alleinige elterliche Sorge zu übertragen ist, hängt hauptsächlich davon ab, wer die Hauptbezugsperson der Kinder ist, sich also schon immer um die Kinder überwiegend gekümmert hat (Kontinuitätsprinzip) und wer aus zeitlichen sowie persönlichen Gründen die Kinder besser fördern kann (Fördergrundsatz). Entscheidend sind also nicht die Vorstellungen der Eltern, sondern alleinige Richtschnur ist das Wohl des Kindes.

### Erkenne deine Ängste

Der Streit um die Kinder gehört oft zu den am heftigsten geführten Auseinandersetzungen im Rahmen der Trennung/ Scheidung. Der heftige Streit, zum Teil über Instanzen, entsteht aus verschiedenen Emotionen, häufig sind es Ängste auf allen

Seiten, die den Blick und Handlungsmöglichkeiten verstellen. Sowohl das Kind als auch die Eltern haben massive Verlustängste und sind in ihren wichtigsten Beziehungen verunsichert. Viele Reaktionen und Handlungen sind daher in der Trennungszeit nicht Ausdruck rationalen Verhaltens, sondern werden gesteuert von den Gefühlen, hier insbesondere von den erheblichen Ängsten. Wenn Angst jedoch der alleinige Ratgeber ist, führt dies regelmäßig in einen Teufelskreis von falscher Aktion und Reaktion bis zur Eskalation.

Dieser Teufelskreislauf kann nur durch fachliche Hilfe von Erziehungsberatungsstellen, Jugendämtern, Familienpsychologen, Mediatoren durchbrochen werden. Diese Konflikte können gerade nicht allein juristisch gelöst werden, sondern nur mit fachlicher Hilfe, die alle Konfliktfelder berührt. Allen Beratungen, insbesondere der anwaltlichen Bera-



Rund ums Recht wird betreut von Matthias Amberg, Fachanwalt für Familienrecht in Aschaffenburg.

tung muss ein mediativer, also ein streitvermeidender Charakter zukommen. Die geschilderten Ängste müssen angesprochen und es muss gemeinsam nach einer Lösung gesucht werden. Denn Streiten sich die Eltern um ihre Kinder, kann es keinen Gewinner, sondern nur Verlierer geben. Dies zu verhindern ist Aufgabe aller Beteiligten, seien es die Anwälte, Beratungsstellen, Richter und insbesondere die Eltern selbst. (Matthias Amberg)

Beziehungskrise? Wie können wir Partner bleiben?

## Mediation – was ist das?

heitliche Mediatorin für Einzel-, Paar- und Familienberatung aus Glatzbach. Sie ist der unparteiische Dritte, der Paaren helfen kann, ihre Beziehung zu klären. Gemeinsames Ziel kann sein, die Beziehung mit einem neuen Ansatz weiterzuführen oder, sich einvernehmlich zu trennen. "Dann werden Lösungen gesucht – und es gibt immer!" erklärt sie sehr überzeugend. Im Falle einer Tren-

nung, zeigt Manuela Schurk-Balles auf, wie die Familie möglichst unversehrt aus der Scheidung hervorgehen kann und stellt einen Plan auf, der z.B. den Gang zum Anwalt, Steuerberater oder Therapeuten beinhaltet. Sie begleitet ihre Klienten durch die schwierige Zeit der Trennung und unterstützt das fairplay. Da Paare trotz Scheidung noch Eltern sind, ist es für die

ganze Familie wichtig, dass Kommunikation möglich bleibt. Mediation zielt ebendarauf ab und so sieht sich Manuela Schurk-Balles auch als Anwältin fürs Kind. "Für alle Beteiligten ist aber auch wichtig, die Trennung sowie die vorweggegangene Beziehung innerlich abzuschließen. Wut, Verletzung, Enttäuschung und



Ängste aufzulösen, verhindert künftige Konflikte und macht bereit für das neue Leben", weiß sie auch aus eigener Erfahrung – daher ihr besonderer Ansatz der Ganzheitlichen Mediation.

Trennungskonflikte sind existenzielle Konflikte. Auch hier ist trotz aller aufgewühlter Gefühle die Zukunft der Kinder im Auge zu behalten. Einvernehmlich gefundene Lösungen verhindern eventuell unnötige, teure Rechtsstreitigkeiten. Die Mediation selbst kostet ca. 90 Euro pro 60

Minuten Sitzung. Mit bis zu vier Stunden sollte man rechnen. Mediation ersetzt jedoch nicht Anwalt und Gerichtsverfahren, sondern ist Vorbereitung und Ergänzung. Sie kann, übrigens auch, wenn nur einer der Partner dazu bereit ist, dazu beitragen, dass die Scheidung statt in emotionalem oder finanziellem Desaster zu gipfeln, zu neuen konstruktiven Beziehungen führt.

Kontakt: Manuela Schurk-Balles, Tel. 06021/47155, [www.go2msb.de](http://www.go2msb.de)

**Kreativwerkstatt**

## Farbenspiel

**Kinder Malkurse:** malen, formen, gestalten  
4 Jahre bis 12 Jahre

**Erwachsenenurse:** Aquarell, freies Malen  
KreativTherapie für Kinder u. Erwachsene

Marion Steigerwald,  
Niddaweg 5, 63741 Aschaffenburg-Damm  
0602142 48 59. E-mail: Marion.Steigerwald@gmx.de

## Unterstützen Sie eine starke Lobby für Kinder. Wir informieren Sie gerne über unsere Arbeit.

Kinderschutzbund  
Kreisverband Aschaffenburg e.V.  
Spendenkonto 8415861  
Sparkasse Aschaffenburg  
BLZ 795 500 00

Geschäftsstelle:  
Beckerstraße 26 /  
Eingang Kneippstraße  
63739 Aschaffenburg  
Tel. 0 60 21 / 4 43 08 00

Kindheit  
erleben!

die lobby für kinder