

Trainerteam

Kemal Oral

K.O. Kampfkunst

Garmisch-Partenkirchen, 10.08.2023

Resümee und Empfehlungsschreiben

Partnerschaft für Demokratie

„durch – Boxen“ Körpertherapeutisches Boxen für Kinder und Jugendliche

Finanzielle Förderungen nutzen, um coole Projekte für Kinder und Jugendliche anzubieten: das gehört zu einem Teil der Aufgaben, der Mobilen Jugendsozialarbeit des Landkreises Garmisch-Partenkirchen der Brücke Oberland e. V. Das Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt im Rahmen der Partnerschaft für Demokratie Garmisch-Partenkirchen Projekte hier im Landkreis, welche sich mit den Themenfeldern Demokratie fördern, Vielfalt, Toleranz und Extremismusprävention beschäftigen. In diesem Rahmen fand das Projekt „durch-Boxen“-Körpertherapeutisches Boxen für Kinder und Jugendliche des Landkreises statt. In Kooperation mit dem Erlhaus Murnau und den Jugendtreffs Oberammergau und Mittenwald wurden die einzelnen Kurse an jeweils zwei Wochenenden durchgeführt. Die Spannweite der Altersbegrenzung war weit gefasst, um möglichst vielen Kindern und Jugendlichen eine Teilnahme zu ermöglichen.

Engagiert wurde der erfahrene Trainer Kemal Oral K.O. Kampfkunst mit seinem Team Natalie und Julia. Diese professionelle Teamkonstellation und Zusammenarbeit trugen entscheidend zum Erfolg des Projektes bei.

Zielsetzungen des Projektes waren die Stärkung der Selbstkompetenz, der psychischen Widerstandsfähigkeit und auch eine Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit dem Thema Gewalt, ihrer Körperwahrnehmung und dem Körpergefühl, sowie den eigenen Grenzen und denen anderer. Die Körperwahrnehmung wurde durch ein integriertes Training geschult, welches Boxen, Selbstverteidigungstraining, Entspannungsübungen, Teamarbeit und Gespräche beinhaltete. Für Kemal und sein Team ist das Setzen klarer Regeln und Grenzen von großer Bedeutung.

Natürlich darf der Spaß dabei nicht fehlen. Einerseits erfahren die Kinder und Jugendlichen Zuwendung, aber auch Konsequenzen. Wichtig ist das Erlernen, Aggressionen abzubauen oder zu kontrollieren. Beim Trainingsteil Selbstverteidigung spielte das Team in kleinen Gruppen Gefahrenmomente bzw. Angriffsmomente nach und zeigte entsprechende Verteidigungsaktionen mit einfachen, effektiven Abwehrtechniken. Durch das Arbeiten zu dritt wird ein Korrigieren der Techniken bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ermöglicht. Übertragen auf den Alltag kann das Training auf verschiedenen Ebenen wirken, wie z. B. die archaische Situation ‚Kampf‘ vermeiden, nonverbale Signale deuten, Anstrengungen durchhalten und Locker werden.

Feedback eines Teilnehmers:

„Der Kickboxen Kurs war sehr hilfreich. Ich habe einen guten Einblick in den Kampfsport bekommen. Der Workshop war für Anfänger als auch für etwas Fortgeschrittene sehr hilfreich. Ich lernte die Technik und habe eine gute Grundlage bekommen und ein gutes Gefühl bei der Sache. Kemal und sein Team haben mit Spaß und Disziplin uns Schülern etwas beigebracht. Es war sehr unterhaltsam, spaßig und aufregend in solch eine Erfahrung mitgenommen zu werden. Danke an das tolle Team und dessen Bereitschaft Kindern und Jugendlichen zu helfen und sie zu unterstützen.“

Vielen Dank für das kompetente Training und die sehr gute, zuverlässige Zusammenarbeit. Jederzeit gerne wieder!

Sigrid Stacklies

Mobile Jugendsozialarbeit LK Garmisch-Partenkirchen
Brücke Oberland e.V.