

So läuft das Power-Kids-Training ab

Klare Strukturen, Bewegung und persönliche Erfolgserlebnisse

Power Kids verbindet altersgerechtes Taekwondo mit Koordination, Konzentration und einem respektvollen Miteinander. Jede Einheit folgt einem klaren Aufbau, damit sich Kinder sicher orientieren und Schritt für Schritt weiterentwickeln können.

1. Ankommen und Begrüßung

Die Kinder kommen in Ruhe an, begrüßen das Trainerteam und starten gemeinsam in die Stunde. Feste Rituale geben Sicherheit und fördern Aufmerksamkeit und Respekt.

2. Aufwärmen und Koordination

Spielerische Lauf-, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen bereiten den Körper vor. Gleichzeitig werden Beweglichkeit, Koordination und Körpergefühl trainiert.

3. Taekwondo-Grundlagen

Die Kinder lernen Schritt für Schritt altersgerechte Techniken. Wichtig sind saubere Bewegungen, Konzentration und kontrolliertes Üben.

- Grundstellungen und sichere Bewegungsabläufe
- Tritt- und Schlagtechniken an geeigneten Trainingsmitteln
- Partnerübungen mit klaren Regeln
- Respektvoller Umgang und gegenseitige Rücksichtnahme

4. Ziele und Abschluss

Zum Ende werden Inhalte wiederholt und kleine Fortschritte sichtbar gemacht. Ein gemeinsamer Abschluss hilft den Kindern, die Stunde ruhig und positiv zu beenden.

Unser Ziel: Kinder sollen sich bewegen, wachsen und mit Freude an ihren Aufgaben dranbleiben.