

# AD(H)S und Karate / Euregio Karate Nordhorn eV.

Sport als Ausgleich ist wichtig für Kinder mit ADHS. Dabei ist es unumgänglich einen Sportverein zu suchen, der im Umgang mit diesen Kindern erprobt ist.

Einen ganz neuen Ansatz, mit ADHS zu leben, bietet Euregio Karate Nordhorn eV. Wir haben Karatetraining für Kinder ab ca. 8 Jahren als qualifiziertes Sportangebot. Auch Kinder mit ADHS sind hier gern gesehen.

Aber, -Karate für Kinder, die sich nicht konzentrieren können? Ja, natürlich! Karate ist ein Bewegungssport. Und ADHS-Kinder haben das Bedürfnis, sich viel zu bewegen. So kommt ihnen dieser Sport in jeder Hinsicht entgegen. Sie lernen sich zu konzentrieren und ihre Bewegungen in vorgegebene Bahnen zu lenken. In jeder Übungsstunde stellen sich sofort kleine Erfolge ein, sei es, dass eine Schrittkombination gelingt oder dass die Stellung der Hände und Arme nun sicher beherrscht wird. Jeder noch so kleine Fortschritt wird durch den Sensei (Trainer) gelobt. Das gibt dann wieder Motivation für die nächste Aufgabe. Die Motivation und der Ansporn durch den Sensei, aber auch durch die Vereinsfreunde, ist ein nicht zu unterschätzender Aspekt beim Training.

Der Erfolg beim Karate ist sofort messbar, dagegen ist er in der Schule erst an Hand von Noten abzulesen, die vielleicht nur alle paar Wochen erteilt werden.

Beim Karate ist es nicht wichtig, innerhalb kürzester Zeit möglichst viele Bewegungsabläufe zu lernen, sondern es ist wichtig, dass jedes Kind entsprechend seinem Vermögen die Bewegungsabläufe in genau seinem Tempo lernt.

Da gibt es Angriffs- und Verteidigungstechniken, die alle gemeinsam trainieren, die aber auch individuell geübt werden, immer unter Anleitung eines älteren Sportlers oder des Sensei. Gelingt es den Kindern, sie zu erlernen, dürfen sie nach mehreren Monaten an einer ersten Gürtelprüfung teilnehmen. Dort können sie dann das Erlernte unter Beweis stellen. Mit bestandener Prüfung haben sie das Recht errungen, einen Gürtel der nächst höheren Stufe zu tragen. Jeder neu errungene Gürtel ist für die Kinder ein vorzeigbarer Beweis, wie erfolgreich sie in ihrem Sport waren. Durch jeden neuen Gürtel stellt Karate die Kinder jedoch auch immer wieder vor neue Hürden und Herausforderungen, die am Anfang natürlich niedriger sind als zu dem Zeitpunkt, an dem die Kinder schon mehr können. Es ist erstaunlich, wie sich im Laufe der Zeit gerade bei ADHS-Kindern eine höhere Frustschwelle aufbaut. Lassen sie sich erst noch von den kleinsten Misserfolgen aus der Ruhe bringen, so können sie es mit der Zeit immer besser akzeptieren, das nicht alle Übungen gleich beim ersten Mal klappen.

Für uns im EKN ist es sehr wichtig, den Kindern eine Umgebung zu bieten, in der sie sich unabhängig von der „Welt da draußen“ behaupten können. Im Dojo (Trainingsstätte) gibt es keinen Stress, -nicht mit der Schule, nicht mit Gleichaltrigen und nicht mit den Eltern. Es gibt hier feste Regeln und Grenzen, auf deren Einhaltung auch geachtet wird. Aber unter dem Einfluss des Sports fällt hier die Akzeptanz leichter und ist dann mit der Zeit auch auf den Alltag in der Familie, in der Schule und im Freundeskreis zu übertragen.

Und wie bringt man nun ein Kind, das alles vermeidet, um kontinuierlich an einer Sache dran zu bleiben, zum Karate? Das „Zauberwort“ heißt Karate-Vorschule. Über den Zeitraum einiger Monate nimmt das Kind am Training teil, -ohne jeden Druck, Leistungen erbringen zu müssen. Auf spielerische Art und Weise wird es an das regelmäßige Training herangeführt. Und wenn es dann feststellt dass es der Sport ist, den es machen möchte, dann ist das regelmäßige Training kaum noch ein Problem.

Manche Eltern glauben, dass sie bestimmen, ob das Kind Karate erlernt oder nicht. Das funktioniert so aber nicht. Die ADHS-Kinder haben dann schon wieder einen Konfliktpunkt mehr auf ihrer langen Liste. Fehlende Motivation des Kindes ist nicht mit dem Willen der Eltern zu ersetzen. Denn nur wenn das Kind zum Sport kommen möchte, ist auch bereit, an sich zu arbeiten und Leistungen freiwillig zu erbringen.

Ein nicht zu unterschätzender Nebeneffekt des Karate ist die Schulung der Feinmotorik, des Gleichgewichtssinns und der Körperkoordination bzw. der Körperwahrnehmung. Gerade in diesen Bereichen hat ein ADHS-Kind oft große Defizite. Durch Üben und Spielen sind hier nachhaltige Erfolge mit dem Kind und für das Kind zu erzielen.

Durch Einfühlungsvermögen und Menschenkenntnis wird im Dojo eine Atmosphäre des Miteinander und des Füreinander geschaffen, die den ADHS-Kindern eine Basis des Vertrauens geben und ihnen ermöglicht, sich ihren wahren Möglichkeiten entsprechend zu entfalten. Und wie schon vorher im Text erwähnt, gibt es ihnen die Chance, das Erworbene auch in ihrem Alltag umzusetzen.

**Euregio Karate Nordhorn eV.**  
[www.karate-nordhorn.de](http://www.karate-nordhorn.de)