

Kampfsportuniversität - Yogaka - Kinderkurse

Entwicklung eines Körpergefühls

Auf spielerische Weise wird den Kindern von sieben bis vierzehn Jahren in den Brazilian Jiu Jitsu Kursen die richtige Handhabung mit der eigenen Körperkraft und die Wichtigkeit des Selbstbewusstseins beigebracht.

SB - Das Brazilian Jiu Jitsu ist weiter entwickelt als die Japanische Kampfkunst. Hier wird der Schwerpunkt auf den Kampf am Boden gelegt. In den Yogaka Kinderkursen lernen die Mädchen und Jungen auf spielerische Weise die Beherrschung ihres Körpers. «Die Kinder bekommen Freude am Körperkontakt mit anderen Kindern und entwickeln im Laufe der Zeit ein Gefühl von Stolz gegenüber ihrem Körper. Daher wird ein Jugendlicher mit einem sportlichen Körper auch die Finger von Drogen und Alkohol lassen» so Rafael Perlungher, Headcoach mit über 35 Jahren Kampfsport Erfahrung.



Bild: Sonja Breitter

Headcoach, Rafael Perlungher.



Bild: z.V.g

Den Kindern macht der Körperkontakt und das Ringen am Boden sichtlich viel Freude.

Jungs brauchen Bewegung

In der heutigen Zeit ist es für einen Jungen nicht leicht seine Energie einzuteilen. Den ganzen Tag muss er in der Schule still sitzen und wenn er Zuhause die Hausaufgaben fertig hat, wird gleich der Fernseher eingeschaltet oder am Computer Spiele gespielt. Wann soll er nun seine Energie loswerden? Die Energie staut sich immer mehr an. Bei Yogaka in Rotkreuz können die Buben ihre Kraft im freundschaftlichen Raufen gezielt einsetzen. Sie

lernen die Körperenergie zu kanalisieren und sie positiv zu nutzen. Ebenfalls lernen sie Schwächeren zu helfen und den Starken entgegenzutreten. Natürlich profitieren auch Mädchen vom Yogaka Training, indem sie erfahren, wie sie sich richtig verteidigen. «Mädchen sind stark - in jeder Hinsicht», erläutert Perlungher. Die Kinderkurse im Brazilian Jiu Jitsu finden immer am Montag und am Mittwoch von 17.15 bis 18.15 Uhr an der Grundstrasse 22a in Rotkreuz statt.



Bild: z.V.g

Mädchen lernen sich zu verteidigen.

YOGAKA



Bild: z.V.g

Die drei Drachen stehen für das Maximum an mentaler und körperlicher Vorbereitung und an Technik.

Yogaka

Yogaka ist mehr als ein normales Dojo und als ein gewöhnliches Fitnesscenter. Bei Yogaka besteht die Wahl sich in einer Kampfsportart zu spezialisieren oder aus verschiedenen Stilen das Beste mit zu nehmen. Die renommierten und erfahrenen Trainer unterrichten in:

- ✓ Selbstverteidigung
- ✓ MMA - UFC (Mixed Martial Arts)
- ✓ Boxen
- ✓ X-Fit Kettlebelt
- ✓ Brazilian Jiu Jitsu
- ✓ Muay Thai
- ✓ Ringen
- ✓ Grappling

Weitere Informationen

Mehr über Yogaka erfahren Sie unter www.yogaka.com. Die erste Probeweche ist kostenlos.