

LITTLE DRAGONS

Eltern-Infomappe

Elite Fight Academy
Stark. Sicher. Selbstbewusst.

Herzlich willkommen bei unseren **Little Dragons!**

Wir freuen uns sehr, Ihr Kind bei uns begrüßen zu dürfen.

Unser Little-Dragons-Programm richtet sich speziell an Kinder im Alter von **3 bis 6 Jahren**. In diesem Alter werden wichtige Grundlagen für Bewegung, Selbstvertrauen, Sozialverhalten und den sicheren Umgang mit alltäglichen Situationen gelegt.

Dabei verstehen wir Little Dragons nicht als klassischen Kampfsportkurs.

Unser Training ist ein **interaktives Life-&-Safety-Skills-Programm**, bei dem Bewegung, spielerisches Kampfsporttraining und wichtige Fähigkeiten für den Alltag miteinander verbunden werden.

WAS LERNEN DIE LITTLE DRAGONS?

Im Mittelpunkt steht die altersgerechte Entwicklung Ihres Kindes.

Wir fördern unter anderem:

Selbstvertrauen

Kinder lernen, sich etwas zuzutrauen, ihre Stimme einzusetzen und Herausforderungen anzunehmen.

Koordination & Körpergefühl

Durch abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben werden Motorik, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit verbessert.

Respekt & soziale Fähigkeiten

Wir vermitteln einen respektvollen Umgang mit Trainern, anderen Kindern und dem eigenen Umfeld.

Konzentration & Aufmerksamkeit

Die Kinder lernen, zuzuhören, Anweisungen umzusetzen und sich auch über kurze Zeiträume bewusst auf eine Aufgabe zu konzentrieren.

Grenzen setzen

Ein klares und selbstbewusstes „Nein!“ gehört genauso zu unserem Programm wie das Erkennen und Respektieren der Grenzen anderer.

Sicherheitskompetenz

Wir besprechen und trainieren altersgerecht verschiedene Situationen aus dem Alltag.

Mut & Selbstständigkeit

Die Kinder sollen lernen, kleine Herausforderungen zunehmend eigenständig zu bewältigen.

LIFE & SAFETY SKILLS

Ein wichtiger Bestandteil unseres Trainings sind unsere **Life & Safety Skills**.

Hierbei greifen wir Situationen auf, denen Kinder auch außerhalb der Academy begegnen können.

Dazu können beispielsweise gehören:

- Wie verhalte ich mich gegenüber fremden Personen?
- Was mache ich, wenn ich Mama oder Papa nicht mehr finde?
- Wann darf und soll ich laut „Nein!“ sagen?
- Wie hole ich mir Hilfe?
- Wie gehe ich mit Streit oder unangenehmen Situationen um?
- Warum ist es wichtig, auf Trainer, Eltern und andere Bezugspersonen zu hören?
- Was bedeutet Respekt?
- Wie verhalte ich mich im Straßenverkehr und in anderen Alltagssituationen?
- Was mache ich, wenn mich jemand festhält oder ich mich unwohl fühle?

Die Inhalte werden **spielerisch, kindgerecht und ohne Angst zu erzeugen** vermittelt.

Unser Ziel ist nicht, Kinder zu verunsichern – sondern sie handlungsfähiger, aufmerksamer und selbstbewusster zu machen.

KAMPFSport BEI DEN LITTLE DRAGONS

Natürlich lernen unsere Little Dragons auch erste Grundlagen aus dem Kampfsport.

Dabei geht es ausdrücklich **nicht darum, Kindern das Kämpfen beizubringen**.

Sie lernen vielmehr:

- grundlegende Bewegungsabläufe

- sicheres Fallen und Rollen
- altersgerechte Techniken
- Gleichgewicht und Körperspannung
- Abstand und Distanzgefühl
- kontrollierten Körperkontakt
- Disziplin und Regelbewusstsein

Alle Übungen werden dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst.

Sicherheit und Spaß stehen immer an erster Stelle.

UNSERE TRAININGSREGELN

Damit sich alle Kinder wohlfühlen und ein sicheres Training möglich ist, gelten einige einfache Regeln:

Wir hören zu.

Wenn ein Trainer spricht oder etwas erklärt, versuchen wir aufmerksam zu sein.

Wir gehen respektvoll miteinander um.

Niemand wird ausgelacht, geärgert oder absichtlich verletzt.

Wir kämpfen nur im Training.

Techniken aus dem Training werden nicht auf dem Spielplatz, im Kindergarten oder gegenüber Geschwistern ausprobiert.

Wir passen aufeinander auf.

Little Dragons lernen miteinander – nicht gegeneinander.

Wir geben unser Bestes.

Nicht jedes Kind muss alles sofort können. Wichtig ist, es zu versuchen.

DIE ROLLE DER ELTERN

Gerade bei unseren jüngsten Mitgliedern ist die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Trainern besonders wichtig.

Bitte unterstützen Sie Ihr Kind dabei:

- regelmäßig und möglichst pünktlich zum Training zu kommen,
- die Trainingsregeln zu respektieren,
- kleine Rückschläge auszuhalten,
- neue Herausforderungen selbstständig auszuprobieren,

- und das Training als positiven Ort wahrzunehmen.

Manchmal gehört es zur Entwicklung eines Kindes auch dazu, dass es anfangs unsicher ist oder sich nicht sofort von Mama oder Papa lösen möchte.

Unsere Trainer begleiten diese Situationen mit Ruhe und Erfahrung.

Bitte geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Vertrauen zu den Trainern und zur Gruppe aufzubauen.

ZUSCHAUEN WÄHREND DES TRAININGS

Kinder verhalten sich häufig anders, sobald Mama, Papa oder andere Bezugspersonen direkt daneben sitzen.

Manche Kinder suchen ständig Blickkontakt, lassen sich leichter ablenken oder trauen sich weniger selbstständig zu handeln.

Unser Ziel ist es, dass die Kinder Schritt für Schritt lernen:

„Ich kann das alleine.“

Bitte unterstützen Sie uns dabei und halten Sie sich während des Trainings an die jeweiligen Regelungen der Academy.

SPRACHE & VERSTÄNDNIS

Little Dragons ist ein **interaktiver Kurs**.

Die Kinder müssen dabei regelmäßig auf Zuruf reagieren, Sicherheitsanweisungen verstehen, Aufgaben umsetzen und aktiv an Gesprächen über unsere Life & Safety Skills teilnehmen können.

Daher ist ein **ausreichendes Verständnis der deutschen Sprache Voraussetzung für die Teilnahme**.

Dabei geht es ausdrücklich nicht um Herkunft oder darum, ob Deutsch die Muttersprache des Kindes ist.

Entscheidend ist ausschließlich, dass das Kind die für das Training notwendigen Anweisungen und Sicherheitsregeln verstehen und darauf reagieren kann.

Dies dient sowohl der **Sicherheit des Kindes** als auch der gesamten Trainingsgruppe.

KLEIDUNG & AUSRÜSTUNG

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kind sauber und mit geeigneter Kleidung zum Kurs erscheint.

Bitte außerdem beachten:

- Schmuck vor dem Training ablegen
- lange Haare zusammenbinden
- Finger- und Fußnägel kurz halten
- keine Kaugummis oder Süßigkeiten während des Trainings
- ausreichend trinken
- Hausschuhe mitbringen

Persönliche Gegenstände sollten möglichst nicht unbeaufsichtigt in der Academy zurückgelassen werden.

KRANKHEIT

Bei Fieber, Magen-Darm-Erkrankungen, ansteckenden Erkrankungen oder deutlich reduziertem Allgemeinzustand sollte Ihr Kind nicht am Training teilnehmen.

Damit schützen Sie nicht nur Ihr eigenes Kind, sondern auch die anderen Kinder und unsere Trainer.

Bei Verletzungen oder gesundheitlichen Besonderheiten, die für das Training relevant sind, informieren Sie bitte den zuständigen Trainer **vor Trainingsbeginn**.

PÜNKTLICHKEIT

Bitte bringen Sie Ihr Kind möglichst rechtzeitig zum Training und seien Sie 10Min. vor Kursbeginn da.

Ein ruhiges Ankommen erleichtert Ihrem Kind den Einstieg in die Stunde.

Verspätetes Betreten des Trainings kann sowohl das eigene Kind als auch die Gruppe aus ihrer Konzentration bringen. Bitte in diesem Fall am Mattenrand warten bis ein Trainer das Kind auf die Matte holt.

WAS UNS BESONDERS WICHTIG IST

Jedes Kind entwickelt sich unterschiedlich.

Manche Kinder sind von Anfang an sehr offen und mutig. Andere benötigen etwas mehr Zeit.

Manche sind motorisch schon sehr weit, andere entwickeln ihre Fähigkeiten erst während der nächsten Monate.

Wir vergleichen Kinder deshalb nicht miteinander.

Unser Maßstab ist vielmehr:

Welche Fortschritte macht dieses Kind für sich selbst?

Ein Kind, das heute zum ersten Mal alleine auf die Matte geht, kann einen genauso großen Erfolg erlebt haben wie ein anderes Kind, das eine neue Technik gelernt hat.

Diese kleinen Entwicklungsschritte möchten wir gemeinsam mit Ihnen fördern.

UNSER ZIEL

Wir möchten, dass Ihr Kind unsere Academy nach jedem Training ein kleines Stück

**selbstbewusster,
aufmerksamer,
beweglicher,
mutiger
und sicherer**

verlässt.

Natürlich sollen unsere Little Dragons Kampfsport kennenlernen.

Vor allem aber möchten wir Fähigkeiten vermitteln, von denen die Kinder **auch außerhalb der Matte profitieren.**

Denn für uns bedeutet gutes Kindertraining nicht nur, Techniken zu vermitteln.

Es bedeutet, Kinder dabei zu unterstützen, **starke Persönlichkeiten zu entwickeln.**

GEMEINSAM STARK

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in die **Elite Fight Academy** und unser Little-Dragons-Team.

Eine gute Entwicklung entsteht dort, wo **Kinder, Eltern und Trainer gemeinsam an einem Strang ziehen.**

Wir freuen uns darauf, Ihr Kind auf seinem Weg begleiten zu dürfen.

Euer Team der Elite Fight Academy