



Unser Lehrplan für Kinder

Kickboxen für Kinder – mit Herz, Struktur und Spaß

In unserem speziell entwickelten Kickbox-Lehrplan für Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren verbinden wir kindgerechte Bewegung mit Werten, Disziplin und ganz viel Freude. Unser Konzept basiert auf erprobten Trainingsmethoden, pädagogischen Prinzipien und moderner Bewegungsförderung.

Was macht unseren Lehrplan so besonders?

Spielerisches Lernen statt Leistungsdruck

Alle Inhalte sind kindgerecht aufgebaut. Die Kinder lernen Boxtechniken, Tritte, Ausweichbewegungen und Körperspannung, eingebettet in fantasievolle Spiel und Bewegungsgeschichten.

Didaktisch durchdacht – strukturiert in 15 Wochen

Jede Trainingswoche folgt einem festen Aufbau mit Sitzkreis, Warm-up, Technikteil, Spiel und Cool-down. So entsteht Routine, Sicherheit und Lernfortschritt – ideal für Kinder in der Vorschulentwicklung.

Pädagogisch wertvoll – Wertevermittlung inklusive

Wir sprechen im Sitzkreis über Themen wie Mut, Respekt, Rücksicht, Konzentration und Körperwahrnehmung. So entwickeln die Kinder nicht nur motorische, sondern auch soziale Kompetenzen.

Trainingsmethodisch altersgerecht

Keine Überforderung – keine Wartezeiten. Die Kinder bewegen sich fast durchgehend. Unsere Methoden basieren auf aktuellen Erkenntnissen aus der Frühpädagogik, Sportdidaktik und Entwicklungspsychologie.

Konzentration durch klare Rituale

Jeder Kursbeginn und -abschluss ist ritualisiert. Die Kinder wissen, was sie erwartet. Das gibt ihnen Sicherheit und stärkt die emotionale Bindung zur Gruppe.

Bewegungsfreude als Lernmotor

Unsere Einheiten sind abwechslungsreich, spaßorientiert und auf die kindliche Erlebniswelt abgestimmt. Ob Tier-Parcours, Schattenkampf oder Technikhelden-Show: Bewegung wird zum Abenteuer.

Ziel des Lehrplans

Die Kinder lernen:

- ein erstes Körpergefühl entwickeln
- einfache Kickbox-Techniken sicher anwenden können
- lernen, sich konzentriert und mit Freude zu bewegen
- sich in Gruppen sozial und diszipliniert einordnen
- alle 15 Wochen kommt eine Prüfung

Warum das für Eltern wichtig ist:

- Stärkt das Selbstbewusstsein deines Kindes
- Fördert Konzentration, Motorik und Sozialverhalten
- Verbindet Sport mit pädagogischer Qualität
- Bereitet auf Schule, Sportverein oder andere Gruppenstrukturen vor
- Macht Spaß – mit oder ohne Vorerfahrung





Unser Lehrplan im Kinder-Kickboxen

„Stark werden – körperlich, mental und sozial“

1. Psychologische Grundlage – Stark im Kopf & Herz

Unser Kindertraining ist weit mehr als Sport. Es stärkt die Persönlichkeit und das Selbstvertrauen der Kinder von innen heraus.

Was wir gezielt fördern:

- Selbstwirksamkeit: Kinder erleben: „Ich kann etwas bewirken“
- Mut & innere Stärke: Durch Herausforderungen ohne Überforderung
- Umgang mit Nervosität & Aufregung: Spielerisches Prüfungscoaching
- Selbstreflexion & Körpergefühl: „Wie fühlt sich Mut an?“ oder „Was kann ich besonders gut?“
- Soziale Verantwortung: Wir fördern Rücksicht, Teamgeist & positives Feedbackgeben

Jede Einheit beginnt mit einem kurzen Gespräch zu altersgerechten Themen wie Mut, Fairness, Stolz, Fehlerfreundlichkeit oder Teamgeist.



2. Pädagogisch-didaktisches Konzept – Lernen mit Struktur & Freude

Unsere Trainingsstruktur folgt einem durchdachten 60-Wochen-Plan, aufgeteilt in 4 Zyklen à 15 Wochen, abgestimmt auf den kindlichen Lernrhythmus:

- 1. Zyklus: Grundtechniken (Jab, Cross, Kicks, Haltung, Bewegung)
- 2. Zyklus: Kombinationen, Ausweichen, Partnerarbeit
- 3. Zyklus: Technikerweiterung, Selbststeuerung, Reaktion
- 4. Zyklus: Anwendung & Variabilität – kindgerechtes Sparring unter Aufsicht

Jede 15. Woche ist Prüfungseinheit, bei der Fortschritte gefeiert werden. 🏆🎉 Direkt danach folgt eine Spaß- & Spielwoche, in der das soziale Lernen im Fokus steht.

Jede Woche umfasst zwei Einheiten, die genau aufeinander aufbauen – methodisch, motorisch und sozial.

3. Trainingsmethodischer Aufbau – Kindgerecht & sportwissenschaftlich fundiert

Unsere Bewegungslehre folgt dem natürlichen Bewegungsdrang und -vermögen der 6–9-Jährigen:

Methodischer Aufbau:

- Vom Leichten zum Komplexen: Grundtechniken früh – Kombinationen wachsen mit
- Körperzentrierung: Haltung, Gleichgewicht, Kraftdosierung als Basis
- Vielseitigkeit statt Monotonie: Abwechslung in Methoden, Medien & Sozialformen
- Wiederholung mit Variation: Wiedererkennen = Lernen, Langeweile = vermeiden
- Dauerhafte Aktivität: Kein langes Stehen, viel Bewegung – kindgerecht verpackt

Jede Einheit enthält klar getrennte Phasen:

- Mentale Einstimmung & Aufstellung
- Warm-Up mit Spielfaktor & Koordination
- Techniktraining / Anwendung / Partnerarbeit
- Spiel oder Kombi-Wettkampf
- Cool-Down & Reflexion + NFT-Ritual

Warum dieser Plan funktioniert:

- Die Kinder bauen Selbstvertrauen auf – nicht nur Technik
- Eltern sehen einen strukturierten Entwicklungsprozess
- Trainer haben eine klare Orientierung für nachhaltiges Lernen
- Das Training wirkt – körperlich, emotional & sozial

Alle 15 Wochen gibt es:

- Eine strukturierte Prüfung, bei der jedes Kind individuell zeigen darf, was es gelernt hat – ohne Druck oder Vergleich
- Einen Gürtel & eine Urkunde als Symbol für Fortschritt und Stolz
- Einen neuen inhaltlichen Zyklus, in dem auf dem Erlernten aufgebaut wird

Was Eltern sagen:

“

**Es ist mehr als Sport:
Es ist Persönlichkeitsbildung.“**

“

**Die Struktur gibt uns ein gutes Gefühl,
wir sehen echte Entwicklung.“**

“

**Unser Kind hat nicht nur Kicks gelernt,
sondern auch, stolz auf sich zu sein.“**



NFT
NATIONAL FIGHTING TEAM