



## **Konzept TA Pinguin-Training**

### **Spezielles Gruppen-Training für Zwei,-Drei- und vierjährige Sicherheit für unsere jüngsten**

" Standfeste Pinguine trotzen dem Sturm "

Wie ein Pinguin in der Antarktis auch den schlimmsten Schneestürmen trotzt, erlernen die Kleinen in diesem Training eine feste und sichere Körperhaltung und Körpersprache.

Mit der Pinguinhandpuppe Namens „Pitti“ und einer Schatzsuche auf Entdeckungsreise gehen. Aufgebaut ist dieses Konzept, auf dem Bewegungslied „Pitsch, patsch Pinguin“. Spielerisch lernen die Kinder mit Liedern, Finger,- und Bewegungsspielen und in kleinen sportartspezifischen Übungen, ihre Umgebung wahrzunehmen.

Folgende Themenschwerpunkte umfassen das Training:

Baustein: „Fester Stand“

Baustein: "Keil".

Baustein: „Stimme“

Baustein: „Abwehrhaltung“

Baustein: „Distanz halten“



Einige Lerninhalte sind:

- Die Koordination des eigenen Körpers und die Verbesserung und die Festigung von Bewegungsabläufen, durch z.B. gehen, hüpfen, springen. Hier wird die Freude sich zu bewegen und der natürliche Bewegungsdrang des Kindes als Basis genutzt.

Das Training möchte „gezielte Bewegungen provozieren!“ um so koordinative, konditionelle Fertigkeiten und Fähigkeiten zu erlangen.

Verstehen kommt von Stehen und Begreifen kommt von Greifen.

- „Achtsamkeit schulen und fördern“. Mit einem lustigen Pinguin Lied lernen sie, mögliche Gefahren zu erkennen und Abstand zu halten.

- „Grenzen setzen und zeigen“. Fühlt sich eine Situation schlecht an, dann darf ich es sagen!

Ich selbst, bin Trainerin im TA WingTsun, staatlich anerkannte Erzieherin und Heilpädagogin. Seit mehreren Jahren unterrichte ich das „TA Pinguin-Training“ mit zwei-, drei- und vierjährigen Kleinkindern. Die TA WingTsun Trainings basieren auf Erfahrungen aus dem alten China und wurden vor ca. 350 Jahren von der Shaolin Nonne „Ng Mui“ entwickelt und umgesetzt. Auf diesem alten Wissen basiert bis heute der Unterricht und das „TA Pinguin-Training“.

Mein Wissen und die Erfahrungen als Heilpädagogin komplementieren mein individuelles und vielschichtiges pädagogisches Konzept.

Großen Wert lege ich darauf, den Kindern eine angstfreie, fröhliche und ergebnisorientierte Atmosphäre zu schaffen. Sie sollen sich wohl fühlen und mit viel Spaß lernen.

Ich möchte Kinder darin stärken, selbstbewusst in Konfliktsituationen Grenzen zu ziehen.

YouTube: **Image Film „TA Pinguin-Training“**

=> TA WingTsun Hannover-Davenstedt Ina Brinkmann