



Kinderjudo

"Warum kommen die Kinder zu uns? Weil sie selber gerne diesen rasanten Sport, den Sie vielleicht in Fernsehfilmen kennengelernt haben, üben möchten. Weil sie von der Aussicht, jeden Gegner rasch und sicher besiegen zu können, begeistert sind. Sie kommen aber auch, weil die Ärzte sie schicken. Denn keine andere Sportart kräftigt den Körper so sehr wie gerade Judo. Und auf Grund der Vielzahl der Techniken hat jeder, egal ob er groß oder klein, dick oder dünn ist, die Chance, Erfolge zu erleben. Und sie kommen, weil die Schulpsychologen in Judo ein vorzügliches Mittel entdeckt haben, Angst und Aggressionen abzubauen. Denn wenn man beginnt, aktiv zu werden, zu kämpfen, sich zu verteidigen - im Judo und hinterher im Leben - ist man der Angst nicht mehr völlig wehrlos ausgeliefert. Im Kampf können sich die Kinder austoben. Und trotzdem ist es kein einfaches sich Austoben: der Judokampf ist etwas besonderes. Kampf wohl, aber Kampf in Freundschaft, höflich begonnen - verneigen, - höflich beendet - verneigen. Das schließt nicht Temperament und Einsatz aus. Man kämpft nach festen Regeln, niemals brutal. Es strengt an, aber beruhigt.

Jungen und Mädchen ab 4 Jahren werden von unseren Lehrern, die sich mehr als Pädagogen denn als "Trainer" sehen, in den Kindergruppen nachmittags ab 15.00 Uhr unterrichtet."

Lothar Nest



Bereits 1989 berichtete die Bildzeitung unter der Rubrik

Tipps & Szene unter der Überschrift

"Judo für Steppkes - das stärkt ihr Selbstvertrauen":

Stolz und diszipliniert stehen zwei Steppkes in weißen Leinenanzügen am Mattenrand, machen eine tiefe Verbeugung - und dann geht's um die Wurst. Mit festem Griff packen sich die Gegner an den Jacken, versucht jeder den anderen auf den Rücken zu zwingen. Schnelligkeit und Geschick sind beim Judo A und O! Selbst die Kleinsten begeistern sich schon für diesen Sport.

Fachmann Lothar Nest (45) weiß es genau, trainiert seit kurzem Judo-Riegen mit 4 bis 5 jährigen Jungen und Mädchen. ... Man kann nicht früh genug Fairness und Selbstvertrauen lernen! So argumentierte schon der japanische Professor Jigoro Kano, als er 1882 die ersten Judoka in Tokio ausbildete.

Der Leitspruch von damals *siegen durch nachgeben* gilt natürlich noch heute! So auch für Lothar Nest und seine Nesthäkchen: "Die Jüngsten entdecken bald, dass man auch einen körperlich überlegenen Menschen mit gutem Reaktionsvermögen aufs Kreuz legen kann".

Lerne von den Besten...



100 Jahre Schule Königsstr. Mariendorf
Lothar Nest als Ansager



Judo lehren heißt nicht Kinder tyrannisieren oder Anfänger demoralisieren, sondern Fairness und Rücksichtnahme vorleben

Photo: Lothar Nest, 6. Dan, beim Kinderjudo in seiner Judo-Schule in Berlin-Herbst 2000

Judo für Kinder lernen

e-mail: lothar.nest@t-online.de
www.lothar-nest.de

SC Nest '73 e.V.
Gegründet 3.11.1973

Mitglied in 5 Fachverbänden des LSB

Sportschulen Lothar Nest