



Taekwondo-Training für Grundschüler

Das Sportwerk Düsseldorf e.V. lädt die teilnehmenden Kinder der Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ des Deutschen Diabetes-Zentrums zu einem Schnuppertraining ein.

(Düsseldorf, 14.02.2017) Immer mehr Kinder weisen zum Teil erhebliche motorische Defizite auf. Einfache Übungen wie Rückwärtslaufen oder auf einem Bein stehen fallen vielen Kindern inzwischen schwer. Die moderne Kampfsportart Taekwondo vereint die Komponenten Schnelligkeit, Dynamik, Ausdauer und Konzentration und bietet dadurch eine ausgezeichnete Möglichkeit, den bei vielen Kindern bestehenden motorischen Defiziten entgegenzuwirken. Gemeinsam erhalten die Grundschülerinnen und -schüler der SMS-Initiative während des Schnuppertrainings einen Einblick in die Vielfältigkeit der modernen Kampfsportart Taekwondo und erlernen verschiedene Hand- und Fußtechniken. Das Sportwerk Düsseldorf e.V. ist Bundes- und Landesleistungsstützpunkt für Taekwondo und leistet seit seiner Gründung eine ausgezeichnete Nachwuchs- und Jugendarbeit. Zu den Athleten, die im Sportwerk Düsseldorf trainieren und sich auf internationale Wettkämpfe vorbereiten, gehören unter anderem die SMS-Paten Levent Tuncat, dreimaliger Europameister, und die Jugendweltmeisterin Yanna Schneider.

Neben der Bewegung und Koordination fördert Taekwondo auch das menschliche Miteinander. „Im Training lernen die Kinder den respektvollen Umgang miteinander, schüchterne Kinder entwickeln ein gesundes Selbstvertrauen, aggressive Kinder lernen, Rücksicht zu nehmen. Wertvolle Fähigkeiten, die den Kindern auch im täglichen Leben helfen.“, betont Tayar Tunc, Gründer des Sportwerk Düsseldorf e.V.. „Mit der SMS-Initiative möchten wir den Kindern die Vielfalt der sportlichen Aktivitäten zeigen und sie für regelmäßige Bewegung sowie ein respektvolles Miteinander sensibilisieren.“, unterstreicht Prof. Karsten Müssig, Projektleiter der SMS-Initiative, die Bedeutung der außerschulischen Lernorte.

Die von Prof. Dr. Karsten Müssig geleitete Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ an Düsseldorfer Grundschulen möchte Übergewicht und anderen Lebensstil-bedingten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter entgegenwirken. Die teilnehmenden Kinder absolvieren den aid-Ernährungsführerschein in Kooperation mit dem Bildungszentrum für



Diätassistentin der Kaiserswerther Diakonie und das von der Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Kerstin Ketelhut für Grundschulen entwickelte Bewegungsprogramm „Fitness für Kids“. Zusätzlich erleben die Schülerinnen und Schüler in dem Sinnesklassenzimmer des Weiterbildungsganges Motopädie der Präha Weber-Schule die Wahrnehmung ihres eigenen Körpers und ihnen werden in Kooperation mit der Initiative „Die bewegte Schulpause“ der Dietrich Grönemeyer Stiftung und dem Unternehmen Deichmann Entspannungsübungen vermittelt. Die beiden Krankenkassen IKK classic und KKH, diabetesDE - Deutsche Diabetes Hilfe, das Sportamt Düsseldorf sowie weitere namhafte Partner und Persönlichkeiten unterstützen die Initiative und ermöglichen den teilnehmenden Schülern weitere attraktive außerschulische Lernorte. Schirmherr ist Thomas Geisel, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die SMS-Initiative wurde 2015 mit dem Unterstützerlogo von INFORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, und 2016 mit dem GUT DRAUF-Label der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ausgezeichnet.

Weitere Informationen zu der Initiative erhalten Sie unter: www.sms-mach-mit.de