



JUDO

JENNIFER VAZQUEZ, 10, BREMgarten AG

«Ich gehe gern ins Judo, weil mich die Technik interessiert und ich lerne, richtig zu kämpfen und mich zu verteidigen. Mein Bruder hat mich mal mitgenommen, und ich war gleich davon überzeugt. Seit vier Jahren bin ich jetzt dabei und habe schon rechte Fortschritte gemacht: den halb-orangen Gurt habe ich, und bald gehe ich an die Prüfung für den orangen.»

FÖRDERT: Körperhaltung und -beherrschung, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft, Reaktionsvermögen, Ausdauer, Selbstvertrauen, Entschlussfähigkeit, Dosierung der Aggressivität.

VORAUSSETZUNG: Lust am Kämpfen mit Fairness und Respekt, Reglemente einhalten können.

ALTER: Ab fünf Jahren.

ZEITAUFWAND: Training mindestens eine bis zwei Stunden pro Woche.

KOSTEN: Trainingskosten ab 200 Franken pro Jahr, Judo-Dress ab 50 Franken.

AUSKÜNFTE: Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband, Tel. 031 368 05 75

www.sjv.ch

Die Anforderungen an die Feinmotorik sind beim Musizieren zudem hoch: Visualisierte Notenzeichen müssen rasch in Fingerbewegungen umgesetzt werden. Kinder, die vor dem siebten Lebensjahr mit Musizieren begonnen haben, verfügen über einen besseren Informationsaustausch der beiden Hirnhälften. Das Begreifen von Sprache und die Fähigkeit zu analytischem Denken sind bei ihnen besser ausgebildet, und ihr Lernvermögen ist höher als bei Gleichaltrigen, die keine Musikerziehung geniessen. Die Sprachkompetenz wird dank der Melodik noch zusätzlich gefördert. Eine Langzeitstudie bei Berliner Arbeiterkindern hat ausserdem gezeigt, dass Musikförderung vor dem achten Lebensjahr auch bes-

sere Schulnoten beinhaltet: Im Bereich räumlich-mathematischer Fähigkeiten ist der Intelligenzquotient dieser Kinder um bis zu sechs Punkten gestiegen. Auch bei Gedächtnistests schnitten diese deutlich besser ab. Musizieren vermittelt überdies ungeheure Motivationsschübe und Glücksgefühle. Der Grund? Beim Musizieren wird das limbische Selbstbelohnungssystem aktiviert, was bewirkt, dass das Zwischenhirn Endorphine ausschüttet, nämlich körpereigene, opiatähnliche Drogen.

Doch es sind nicht diese nüchternen Fakten, die dafür sorgen, dass Sabina und Jennifer so gerne in die Klavierstunde beziehungsweise ins Judo gehen: Freizeit-hobbys sind für Kinder ein idealer Aus-

gleich zum Pauken. Hinzu kommt: Im Schulalter wollen Kinder meist einen richtigen, «eigenen» Sport betreiben. Sebastians Schachklub ist «sein» Bereich und nicht der seiner Eltern, Geschwister und Schulkameraden. In Sportklubs und Musikschulen können Kinder auch ihre ersten eigenen sozialen Kontakte ausserhalb der Familie und der Schule knüpfen. Léonie freut sich immer auf die Mädchen vom Ballett, Joel schwärmt vom Zusammenspiel seines Fussballteams – Teamgeist und Toleranz werden durch die Freizeitkurse für Primarschüler zu wichtigen Begriffen. Am wichtigsten ist ihnen allerdings der Spassfaktor.

Für welche Sportart oder für welches Musikinstrument sich ein Kind auch ent- >