

Taekwondo, mehr als „nur ein Kampfsport“

Die Jugendlichen der Tagesstätte setzten die Erfolgsgeschichte „ihrer“ Taekwondo Gruppe auch im letzten Schuljahr fort.

Mit Spaß und Ehrgeiz besuchten sie einmal pro Woche das Traditionelle Taekwondo Center in Schwabach. Die Jugendlichen unserer Einrichtung haben alle ihre persönlichen Besonderheiten und Defizite. Bei vielen Kindern sind soziale Verhaltensstörungen, ADHS oder Koordinationsstörungen zu beobachten.

Hier können asiatische Kampfsportarten, insbesondere Taekwondo, das Kind bei seiner Entwicklung positiv beeinflussen. Spezielle Konzentrations- und Atemtechniken können zur Entwicklung des inneren Gleichgewichts beitragen.

Die Trainingseinheiten im Kampfsport bestehen aus der Aufwärmgymnastik, dem „individuellen“ Techniktraining, und zum Abschluss die gemeinsamen Entspannungsübungen. Der Mix aus Atemübungen und den geschmeidigen und kraftvollen Bewegungsabläufen gibt den Kin-

dern die Gelegenheit vielseitig zu trainieren.

Durch den vielfältigen Wirkungsbereich, den Taekwondo liefert, können körperliche und auch mentale Übungen, wie spezielle Konzentrationsübungen für Kinder, spielerisch geübt werden. Die Kombination



dieser zwei Techniken stellt eine unschätzbare Möglichkeit dar, dem ganzen Körper sein Gleichgewicht zu geben.

So gesehen ist Taekwondo eine Art Lebensschule, in der wir lernen, unsere Ziele mit Geduld, Beharrlichkeit und diszipliniertem Denken zu erreichen.

Die Jugendlichen der Tagesstätte sind unter der professionellen Leitung von Herrn Stamm ihrem Ziel einen großen Schritt näher gekommen. Stolz präsentierten sie nach ihren Abschlussübungen ihre Urkunden. Für sie ist es keine Frage, dass sie nächstes Jahr wieder dabei sein wollen.

Anita Steinreiter

