



Traditionelles Taekwon-Do

Liebe Eltern,

Sie fragen sich, warum Taekwondo die richtige Sportart für Ihr Kind ist?

- Wunderbare Trainer lehren Ihre Kinder den **Respekt** vor sich selbst, den Mitmenschen und ihrer Umgebung.
- Respekt wird im Training gelebt durch **wertschätzende Anleitungen und Anerkennung der Leistungsversuche**. Erst wenn die notwendigen Bewegungsabläufe vollkommen internalisiert sind, werden die Kinder und Jugendlichen zu den Gürtelprüfungen zugelassen: das ist individuell auf die Lernfortschritte des Trainees zugeschnitten und erlaubt auch das gewünschte Erfolgserlebnis. Leistungserbringung steht aber nicht im Vordergrund, **permanente positive Verstärkung der Bemühungen** (nicht nur der Erfolge) bestimmt das Training.
- **Gleichwertigkeit** wird gelebt. Taekwondo-Trainierende sind Menschen im Gleichgewicht mit sich selbst und ihrer Umwelt. Es gibt keine gruppeninterne Hierarchie, die Anfängern das Gefühl der Minderwertigkeit gäbe. Kennen Sie viele Sportarten, in denen die Neulinge sich von Beginn an angenommen fühlen können?
- Gleichzeitig bekommen die Kinder und Jugendlichen durch die Trainer und die Trainingspartner vorgelebt, dass Ziele durch kontinuierlichen Einsatz erreicht werden können: jeder Trainingspartner kann jede noch so große Herausforderung bestehen, wenn er sich dafür einsetzt und an sich arbeitet. Diese **Zielfokussierung** wird auf sportlicher und menschlicher Ebene vorgelebt und **kann auf jeden Lebensbereich umgelegt werden**: Schule, berufliche Orientierung und Berufslaufbahn.
- **Teamfähigkeit** und Zusammenhalt wird gefördert und stärkt die Resilienz Ihres Kindes: es wird gemeinsam trainiert, gespielt, gelacht und sich gefreut.
- Sich für Mitmenschen einzusetzen, ist selbstverständlich. Während der Trainingseinheiten werden **Zivilcourage und moralische Normen** thematisiert und Verhalten in beängstigenden Situation (Schulhofszenarien, Mobbing...) wird besprochen.
- Taekwondo ist eine Lebensphilosophie, nicht „nur“ ein Sport. Selbstverständlich werden **Ausdauer, Kraft, Reaktionsgeschwindigkeit, motorisches Gedächtnis und Leistungspermanenz** trainiert. Aber auch die **mentale Stärke** erfährt eine Entwicklung im Training: haben Sie schon mal den Kindern beim Durchschlagen der Hölzer zugehört?
- **Aufgeben ist keine Option!** Willensstärke gepaart mit sensibel gelehrter Technik macht scheinbar unerreichbare Herausforderungen zu Siegen über sich selbst.

- Die Teilnahme am Training ist **ab dem 5. Lebensjahr** möglich: wer sich so jung in eine so wunderbare Sportfamilie einfügen kann, der erlebt so früh wichtige Grundwerte, dass die Sportbegeisterung ebenso wie die gesunde körperliche Entwicklung immer wichtig bleiben wird.
- Sich in so jungen Jahren bei wirklich wertvollem Training und vor allem bei Erfolgsmomenten zu erleben, **stärkt den Selbstwert und somit das Selbstbewusstsein** der Kinder und Jugendlichen.
- Das wertvolle Training verändert die Haltung des Heranwachsenden nicht nur im Sportlichen zum Positiven. Die logische Konsequenz ist daher auch, dass das **Training das ganze Jahr über – auch in den Sommerferien** – in Anspruch genommen werden kann.
- Es gibt **jedes Jahr ein Kinder- und Jugendcamp**: während des ereignisreichen Wochenendes übernehmen **die Trainer die Tages- und Nachtbetreuung** ihrer Schützlinge und bereiten sie nicht nur altersgerecht auf die bevorstehenden Gürtelprüfungen vor, sondern bieten auch ein spaßorientiertes gruppendynamisches Jahreshighlight an. Auch hier gilt wieder die Prämisse der Freiwilligkeit: die Anmeldung ist selbstverständlich keine Pflicht, aber wird von vielen Familien voller Vertrauen in die Fähigkeiten der Trainer angenommen.

Ihren Kindern viel Spaß und Erfolg beim Taekwondo – und Ihnen als Eltern viel Freude daran, Ihre Kinder so wachsen sehen zu dürfen!

Vielen Dank an **Mag.^a Karin Rigotti**, Jugendcoach im Bundesgymnasium, für die aufschlussreichen Worte über die Jugend und das Taekwon-Do.



• Villach • Feldkirchen • Arnoldstein • Feld am See • Nötsch •

