

## Warum gerade Taekwondo für Kinder



Auszüge aus folgenden Beiträgen:

- **Budo Journal: Warum Taekwondo bei Kindern von Dr.med. Marco Ceurremans**
- **Brigitte: Welche Sportart für mein Kind**
- **FAZ: Taekwondo ein Kinderspiel**
- **Staffete Kinderzeitschrift: Taekwondo für Kinder**

Keinen sind die Schwierigkeiten und Ohnmacht heutiger Pädagogik verborgen geblieben: „Null Bock“ – und „No Future“ – Generation, Schulrowdytum, steigende Schülerelbstmorde, zunehmendes Leistungsvermögen infolge von Konzentrationsstörungen und Nervosität usw., usw.

Will man nicht nur vor diesen Schwierigkeiten kapitulieren oder gleich bei einer erneuten Reform unserer heutigen Gesellschaft beginnen, so sehen sich die mitleidenden Eltern, Kinderpädagogen und Kinderärzte nach hilfreichen Angeboten um, Kindern und Jugendlichen zu helfen. Also zum Beispiel Taekwondo! „Ist denn das etwas für Kinder“? Hört man meist die Eltern fragen, oder sogar: „Wird mein Kind da nicht zum Schläger erzogen“?

Wieso also Taekwondo?

Taekwondo ist ein Weg, zu sich selbst zu finden. Dazu gehört eine Offenheit, mit nichts als nur mit sich anzufangen, einer Gabe, wie sie gerade dem Kind völlig natürlich ist.

Der Taekwondoin ist ursprünglich der schwache Mensch, der aus sich selbst eine Kraft schafft, gegen die scheinbar Mächtigen zu bestehen.

Kinder gehen gerne einen Weg mit, wenn es spannend zugeht und es etwas zu entdecken gibt.

Der Taekwondo-Weg lässt sie ihren Körper, ihre Sinne neu und reicher entdecken: Muskeln, die vorher nur faul und träge mitmachten, Anhang waren, werden jetzt gespürt und gebraucht. Aus Entspannung wird plötzlich Spannung, aus Ruhe Dynamik, Muskelgruppen spielen zusammen, üben Kombinationen, während Augen sich selbst, Gegner und Umgebung kontrollieren. Rhythmisch begleiten Ein- und Ausatmung zunächst bewusst, dann wie von selbst, jede Bewegung. Das einzelne Kind gewinnt neues Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten, wird wachsamer, konzentrierter, wagt sich offen in einen Vergleich mit anderen, entwickelt ein besseres Selbstwertgefühl, lernt seine Motorik feiner zu koordinieren. Es kann die draußen angestauten Aggressionen im Training durch die damit verbundene körperliche Anstrengung sehr schnell abreagieren.

Er hat dadurch nicht mehr das Bedürfnis, andere zu ärgern oder zu prügeln. Später im sportlichen Wettkampf ist dieses positive Umsetzen der Aggression sogar noch stärker.

Wesentlich für dieses Können ist das Erleben der Verantwortung und Achtung vor dem Gegner. Kindern mit Konzentrations- und Selbstwertproblemen, ungezügelter Aggressivität, Gehemmtsein durch Einflüsse wie auch immer, kann durch Taekwondo sehr gut geholfen werden.

