

Handbuch für Taekwondo - Schüler

Verfasser:

Hasan Karasan

Düsseldorf, den 22.05.2006

Handbuch für Taekwondo - Meister

1	Vorbemerkung	3
2	Einleitung	4
3	Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen¹	5
3.1	Wandlungen in der Familie	5
3.2	Zunehmende Komplexität der Lernumwelt	5
3.3	Kinderfeindliche Stadt – und Dorflandschaft.....	6
3.4	Folgen.....	6
4	Rahmenbedingungen und fachliche Erläuterungen für Taekwondo	8
4.1	Begriffe und Voraussetzungen	8
4.2	Einsatzmöglichkeiten des Taekwondo in der Schule	9
4.3	Kup-Grade der Schüler.....	9
5	Schlüsselqualifikationen (Ziele)	11
5.1	Allgemeines	12
5.2	Die 10 Tugenden des Taekwondo ²	12
5.3	Schulspezifische Qualifikationen	14
6	Lehrerfunktionen	17
6.1	Erziehen	17
6.2	Beraten	20
6.3	Diagnostizieren und Fördern	21
6.4	Unterrichten	23
6.5	Leistung messen und beurteilen.....	25
6.6	Organisieren und Verwalten	27
6.7	Evaluieren, Innovieren und Kooperieren.....	28
7	Eine Trainingseinheit	30
7.1	Allgemeine Trainingsplanung	30
7.2	Begrüßung.....	32
7.3	Aufwärmphase.....	33
7.4	Hauptphase	34
7.5	Schlussphase	35
7.6	Verabschiedung.....	35
8	Fazit	36
9	Literaturverzeichnis	37
10	Vorbereitung auf einen Taekwondo - Wettkampf	35
11	Anhang	36

1. Vorbemerkung

Heutzutage sind Kinder oder Erwachsene – in welcher Art und Weise auch immer- oft mit **Gewalt** und **Mobbing** in Schulen oder auf den Arbeitsplätzen konfrontiert.

Wiederholtes Beschimpfen, Hänkeln, Drohen, Schubsen, Bedrängen, Prügeln, Verfolgen, Bestehlen, Erpressen sind nur einige von vielen gewaltvollen Situationen, denen **Kinder** oder **Schüler** täglich ausgesetzt sind.

Mobbing und Gewalt sind leider nicht nur in der Schule ein Problem, sondern auch auf dem Schulweg und auf Spielplätzen. Im Alltag **Erwachsener** sind **Mobbing** und **Gewalt** ebenfalls leicht zu finden, so beispielsweise im Straßenverkehr (Drängen → Unfall) oder in der **Arbeitswelt** (Mobbing seitens Kollegen und Chef).

Es besteht die Gefahr, dass **Gewalt** zur **Normalität** wird, weshalb in der Schule bzw. auf den Arbeitsplätzen daran gearbeitet werden muss, SchülerInnen (SuS) des Taekwondo`s u.a. ein **Bewusstsein** für ein friedliches Miteinander, **Respekt** gegenüber MitschülerInnen und LehrerInnen bzw. Kollegen und Vorgesetzten und **Toleranz** gegenüber anderen Mitmenschen **für ihr Leben** mitzugeben.

Das Ziel ist es, durch Taekwondo diese **Werte** sowie Fairness, Hilfsbereitschaft und Selbstdisziplin zu vermitteln, denn Taekwondo fördert **Gesundheit** und Harmonisierung zwischen Körper und Geist und trägt zu einer positiven **Persönlichkeits-** und **Charakterbildung** bei. Folglich führt dies u.a. zu einer Verstärkung des Selbstbewusstseins.

Es ist hier noch zu erwähnen, dass diese Arbeit nur einen bestimmten Umfang hat. Dadurch können bei der **Umsetzung** dieses Programms einige Fragen auftauchen. In diesen Fällen kann jeder Taekwondo-Ausbilder behilflich sein.

Das im Anhang befindliche konkrete Arbeitskonzept / **Ausbildungsprogramm** wurde vom Verfasser **entwickelt** und während der Entwicklung in der Schule oder in Vereinen **erprobt**.

2. Einleitung

In dieser Arbeit findet man ein Konzept, mithilfe dessen die Schüler durch Taekwondo ihr **Schlüsselqualifikationen** u.a. **Selbstbewusstsein** stärken können. Dabei spielen die zehn **Tugenden des Taekwondo**, wie die Höflichkeit, die Integrität, die Geduld bzw. die Ausdauer, das Durchhaltevermögen, die Selbstdisziplin, die Unbezwingbarkeit, die Fairness, die moralische und ethische Einstellung und Bildung, eine ausgeprägte Konzentrationsfähigkeit und Menschlichkeit eine große Rolle.

Das Ziel ist es die Entwicklung einer **mündigen** und **sozial verantwortlichen** Persönlichkeit durch Theorie und Praxis von Taekwondo zu fördern.

Die Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen ist der Ausgangspunkt dieser Arbeit. Das folgende Taekwondo-Programm ist **ein Vorschlag**, um der mit Mängeln behafteten, Situation **entgegenzuwirken**.

Im zweiten Teil werden einige **Voraussetzungen** und **Rahmenbedingungen** beschrieben, die notwendig sind, um das Programm durchführen zu können. Anschließend werden die **Ziele** dargelegt.

Es folgt ein Abschnitt dazu, welche **erzieherischen** und **sonstigen Fähigkeiten** für Pädagogen, **Lehrer** und Taekwondo-**Meister** notwendig sind, um dieses Programm umzusetzen. Es geht z.B. darum, grundlegende Kenntnisse und Methoden **adressatengerecht** zu vermitteln sowie **Unterstützung** und Anregungen zu **Lern-** und **Entwicklungsprozessen** zu geben oder schulische Arbeit zu überprüfen.

Im letzten Teil der Arbeit findet sich ein Vorschlag für die **Planung** und **Durchführung** einer **Trainingseinheit**.

Im Anhang findet der Leser konkret ausgearbeitete Hilfsmaterialien, die sich nach der Erfahrung des Verfassers über die Jahre bewährt haben.

3. Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen¹

3.1. Wandlungen in der Familie

Die **Lebenssituation** der heutigen Kinder / Jugendlichen und Erwachsenen in der Familie ist gekennzeichnet durch kleinere Familien, Pluralisierung der Familienformen und **veränderte Erziehungshaltungen**. Immer häufiger wachsen Kinder ohne Geschwister auf. Die Großelterngeneration ist in vielen Haushalten nicht mehr anzutreffen. Die **Lernbedingungen** für das Sozialverhalten und die **Einfügung des Individuums** in die **Gemeinschaft**, haben sich dadurch verändert.

Neben der traditionellen Kernfamilie hat die Bedeutung anderer Familienformen zugenommen, z.B. gibt es mehr **allein erziehende** Elternteile, **getrennt lebende** Eltern, Patchworkfamilien mit neuen „Stiefeltern“ und deren Kindern. Familien sind leichter Veränderungen unterworfen und lösen sich leichter auf. Die Zahl der Alleinerziehenden hat deutlich zugenommen. Kinder erleben Brüche und Beziehungsverschiebungen. Frauen nehmen wieder mehr am Erwerbsleben teil. Teilweise ist die **Betreuung** und **Erziehung der Kinder** in Frage gestellt, wenn Kinder nicht mehr durch Familie / Großeltern oder auch durch staatliche Institutionen betreut werden.

Die **Erziehungs-** und **Umgangsformen** in den Familien haben sich in den vergangenen Jahrzehnten stark gewandelt. Traditionelle, auf elterlicher Autorität basierende Erziehungsvorstellungen, bieten keine allgemein akzeptierte Grundlage mehr. An deren Stelle sind vielfach Einstellungen und Haltungen getreten, die von stärker emotionaler Nähe, Teilnahme und Verständnis gekennzeichnet sind.

3.2. Zunehmende Komplexität der Lernumwelt

Medien sind allgegenwärtig und der **Medienkonsum** hat stark zugenommen. In Familien, in denen Eltern nicht die Freizeit bewusst mit ihren Kindern und für ihre Kinder organisieren, ist die Gefahr des **unkontrollierten Medienkonsums** besonders hoch.

Auf der einen Seite erleben Kinder Vernachlässigung. Sie haben keinen verlässlichen **Zeit-** und **Ordnungsrahmen**. Andererseits wird durch die **Organisation der Freizeit** die Zeit der Kinder **fremdbestimmt**. Die Freizeitsituationen sind kontrolliert, es fehlt Raum und Zeit für **spontane Begegnungen** und **Lernsituationen** sind fernab der Aufsicht Erwachsener.

3.3. Kinderfeindliche Stadt – und Dorflandschaft

Kennzeichen der Kindheit in der Stadt ist **Bewegungsarmut**. Kinder / Jugendliche und Erwachsene finden fast ausschließlich eigens geplante und gestaltete Innen- und Außenräume für **vorstrukturierte** und **genormte Betätigungsmöglichkeiten** vor. Die freien Bewegungsmöglichkeiten im Lebensraum Stadt sind zurückgegangen, oder diese finden vorstrukturiert in Vereinen statt. Voraussetzung für die Teilnahme sind **Eltern**, die bereit und in der Lage sind, die Kosten zu tragen.

Die **Regeln** für das Leben in Gruppen sind unklar, ebenso wie Regeln der Auseinandersetzung. Kinder sind allein von dem **organisierten Freizeitangebot**, z.B. Sportclubs, Musikschulen abhängig.

3.4. Folgen

Die veränderten Familienformen haben **Folgen** für das Aufwachsen der Kinder. Einzelkindern fehlen **Vorbilder** und **Spielkontakte**, die **soziales Lernen** ermöglichen. Damit geht auch die Möglichkeit verloren zu lernen, wie Auseinandersetzungen und **Konflikte angemessen geklärt werden** können. Das für die Eingliederung in die Gesellschaft wichtige Sozialverhalten wird häufig nicht ausreichend erlernt. Beziehungs**unsicherheit** und Erziehungs**unsicherheit** führen zur **Orientierungslosigkeit** bei Eltern und Kindern. Die Folgen sind häufig Grenzenlosigkeit, Inkonsequenz und eine damit verbundene Überforderung bis hin zur **Vernachlässigung** der Kinder.

Die Folgen des hohen Medienkonsums sind unter anderem **Bewegungsmangel** und reale **Erlebensarmut**. Auch die Raumkonzeption für Kinder in Städten mit hoher Verkehrsdichte und engem Lebensraum führt zu Bewegungsmangel. Die vorgefertigten und stark eingegrenzten Spielplätze reichen für eine gesunde Entwicklung nicht aus.

Andererseits sind die **Kontakte** der Kinder teilweise zu stark durch Erwachsene kontrolliert. Es gibt kaum Lernsituationen des alltäglichen Lebens ohne Kontrolle durch Erwachsene. Man gewinnt den Eindruck, dass Kinder dann in unbeobachteten Situationen besonders **grenzüberschreitend** sind und z.B. die Regeln des Raufens unter Gleichaltrigen nicht mehr beherrschen.

Einige **Folgen** der veränderten Lebenswelten sollen an dieser Stelle aufgelistet werden:

- **Inkonsequente Erziehung** mit nicht vorsehbaren Reaktionen der Eltern, die zur Verhaltensunsicherheit bei Kindern führen.
- **Grenzenlosigkeit**
- vernachlässigende **Erziehung**
- überstarke **Kontrolle** durch Eltern
- gesteigerte motorische **Unruhe**
- großes **Ablenkungsbedürfnis**
- **Defizite** in basalen **Erfahrungsbereichen**
- geringe **Selbststeuerungskraft**
- **Konzentrationsschwierigkeiten**
- geringe **Merkfähigkeit** und geringe **Zuhörbereitschaft**
- mangelnde **Spielfähigkeit** und **Erfahrung**
- mangelndes **räumliches Vorstellungsvermögen**
- zunehmendes **Aggressionspotential**
- hohe elterliche **Leistungserwartungen**

4. Rahmenbedingungen und fachliche Erläuterungen für Taekwondo

4.1. Begriffe und Voraussetzungen

An dieser Stelle wird der Begriff TAEKWONDO erklärt. Das Wort Taekwondo setzt sich aus drei Wörtern zusammen: TAE, KWON und DO.

TAE = Fuß, Einsatz von Fußtechniken (springen, stoßen, schlagen)

KWON = Faust, Einsatz von Handtechniken (stoßen, schlagen)

DO = Weg (Lehre, Philosophie, Richtschnur, Persönlichkeits- und Charakterbildung sowie Erziehungsprinzip).²

Weitere Fachbegriffe sind im Anhang übersetzt (siehe 0. Streifen).

Bestimmte Rahmenbedingungen müssen zur Durchführung des Taekwondotrainings gegeben sein. Als Taekwondotrainer kann nur jemand tätig sein, der mindestens den **blauen Gurt** = 4. Kup = **Leistungsklasse 1**, (Erläuterung s.u.) erreicht hat.

Für das Training ist es günstig, eine Turnhalle zur Verfügung zu haben, denn dort gibt es die notwendigen Waschmöglichkeiten und Umkleideräume. Die **Mindestmaße** für einen **Raum** betragen etwa 8 x 8 Meter, die Größe der Kampffläche. Zu beachten ist, dass Gefahrenquellen z.B. in einem Klassenraum beseitigt werden. Des weiteren ist ein Abstellraum für Material hilfreich.

Das Training ist umso effektiver, je häufiger trainiert wird. Es ist wichtig, eine Regelmäßigkeit zu garantieren.

Eine gesunde Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches Training.

Für eine umfassende Ausbildung ist es vorteilhaft Materialien wie z.B. Pratzten / Schlagkissen mit den SuS selber anzufertigen.

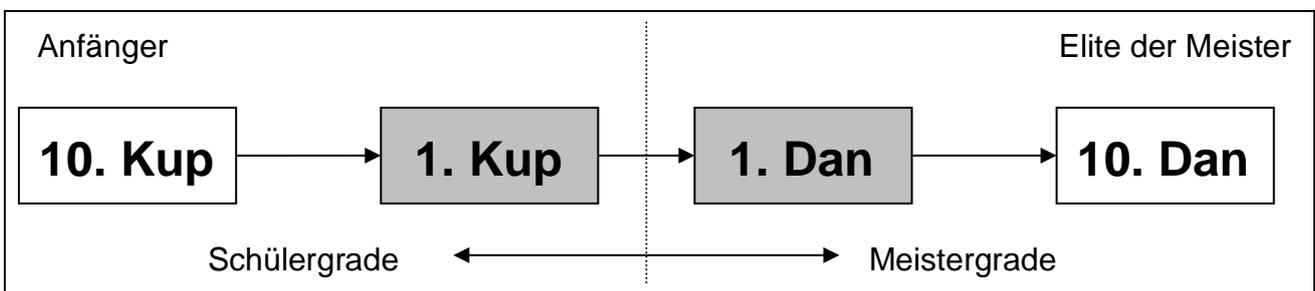
4.1. Einsatzmöglichkeiten des Taekwondo in der Schule

Taekwondo kann in der Schule im Sportunterricht eingesetzt werden, z.B. im Rahmen des Teilgebietes Kämpfen und Raufen. Aber auch als Arbeitsgemeinschaft (AG) oder als Wahl-Pflicht-Unterricht (WPU) ist Taekwondo als freiwillig zu wählendes Angebot einzusetzen. Im Rahmen der Ganztagschule kann Taekwondo auch in Mittagspausen gelehrt werden.

4.2. Kup-Grade der Schüler

Es können nach einer bestimmten Anzahl von Trainingseinheiten (s. Anhang 1: Trainingsnachweis) Prüfungen abgelegt werden, die die SuS berechtigen und verpflichten, einen ihrer Gradierung (Kup-Grade) entsprechenden Farbgurt zu tragen. Bis zum ersten Meistergrad (1.Dan) benötigt man zehn Kup-Prüfungen.²

Nach Abschluss dieser Kup-Grade folgen die Dan-Grade beginnend mit dem 1. Dan, der bis zum 10. Dan reicht.³



„Auffällig ist der Beginn mit der niedrigsten zweistelligen Zahl, nämlich 10 und nicht mit der niedrigsten einstelligen Zahl. Die Erklärung liegt darin, dass die numerische Zählung von 10 bis 1 und wieder bis 10 im Fernen Osten seit unbedenklicher Zeit besteht. Diese Gewohnheit ist nicht oder nur sehr schwer zu ändern. Der bedeutsame Grund ist leider mit der Zeit in Vergessenheit geraten. Zusammengefasst ist die Zahl 10 die niedrigste zweistellige Zahl und Anfänger beginnen deshalb mit dieser Zahl.“³

An dieser Stelle werden zuerst die Kup-Grade bzw. Leistungsklassen der Schülergrade aufgelistet, um einen Überblick zu bieten.

Grundstufe

10. Kup	=	weißer Gürtel	=	Leistungsklasse 3
9. Kup	=	weiß-gelber Gürtel	=	Leistungsklasse 3

Mittelstufe

8. Kup	=	gelber Gürtel	=	Leistungsklasse 2
7. Kup	=	gelb-grüner Gürtel	=	Leistungsklasse 2
6. Kup	=	grüner Gürtel	=	Leistungsklasse 2
5. Kup	=	grün-blauer Gürtel	=	Leistungsklasse 2

Oberstufe

4. Kup	=	blauer Gürtel	=	Leistungsklasse 1
3. Kup	=	blau-roter Gürtel	=	Leistungsklasse 1
2. Kup	=	roter / brauner Gürtel	=	Leistungsklasse 1
1. Kup	=	rot-schwarzer Gürtel	=	Leistungsklasse 1

In dem Training an Schulen arbeiten wir überwiegend in der Leistungsklasse 3. Es wird der gelbe Gürtel bereits als großes Ziel gesetzt, um die SuS motivierend zum Ziel zu führen.

Die Farben der Gürtel sind nicht willkürlich gewählt, sondern haben jeweils ein bestimmtes Symbol.

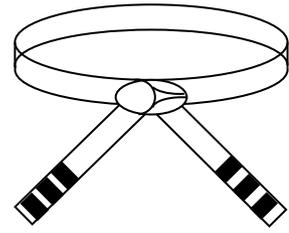
Bedeutung der farbigen Gürtel

Weißer Gürtel	:	Weiß symbolisiert die Reinheit und Unkenntnis
Gelber Gürtel	:	Hauptbestandteil der Erde ist der gelbe Sand
Grüner Gürtel	:	Über der Erde sind das Gras und die Bäume grün
Blauer Gürtel	:	Über den Bäumen ist der Himmel blau
Roter Gürtel	:	Über dem Himmel befindet sich die Sonne , die aus Feuer besteht. Feuer hat die Farbe rot.

Der Weg zum gelben Gürtel führt über die Streifenprüfungen. An dem weißen Gürtel wird mit Klebeband die Anzahl der Streifen markiert. Die SuS erleben so Zwischenerfolge auf ihrem Weg zu einer Gürtelprüfung.

Die einzelnen **Streifen** sind wie folgt aufgebaut:

- 1. Streifen → Vokabeln und Begriffe
- 2. Streifen → Stellungen
- 3. Streifen → Handtechniken
- 4. Streifen → Fußtechniken
- 5. Streifen → Formen (Kreuzform / Hyong)
- 6. Streifen → Partnerübungen (Ilboterion)
- 7. Streifen → Selbstverteidigung (Husinsul)
- 8. Streifen → Freikampfübungen (Kyorugi)
- 9. Streifen → Philosophie , Geschichte
- 10. Streifen → Reifenachweis durch den Meister



5. Schlüsselqualifikationen (Ziele)

5.1. Allgemeines

Insgesamt ist das Ziel des Taekwondo trainings, die SuS zu mündigen, eigenverantwortlichen Menschen mit sozialen Kompetenzen, wie die Achtung anderer Menschen, Hilfsbereitschaft, Friedfertigkeit und weiteren Eigenschaften, die die Menschenrechte wahren, zu erziehen. Besonders hervorzuheben ist, dass das Selbstbewusstsein der SuS gestärkt wird. Methoden und Mittel, dieses Ziel zu erreichen sind die folgenden zehn Tugenden und Schlüsselqualifikationen.

Im Taekwondo gibt es Tugenden, die erlernt und gepflegt werden müssen. Auch die Schule hat das Ziel, neben der Wissensvermittlung, den SuS Schlüsselqualifikationen mitzugeben. In diesem Fall ist es so, dass die Schlüsselqualifikationen, die die Schüler erwerben sollen, mit den Tugenden des Taekwondo übereinstimmen.

An dieser Stelle werden zuerst die Tugenden des Taekwondo genannt und dann die schulischen Schlüsselqualifikationen erwähnt.

5.2. Die 10 Tugenden des Taekwondo ²

Die **Höflichkeit** (*Ye-Ui*) : Gesittetes Benehmen und Zuvorkommenheit. (Dies bedeutet, seinen Mitmenschen mit Respekt zu begegnen und sie zu achten)

Die **Integrität** (*Yom-Chi*) : Makellosigkeit, Unbestechlichkeit und Unbescholtenheit

Die **Geduld** bzw. die **Ausdauer** (*Innee*) : In einer konkreten Situation Ruhe zu bewahren, sich zu beherrschen, abwarten können und Ausdauer für den richtigen Augenblick zu zeigen.

Das **Durchhaltevermögen** (*In-Nae*) : Die Kunst, langfristig Stehvermögen zu bewahren und durchzuhalten, um sein (Gesamt-) Ziel zu erreichen.

Die **Selbstdisziplin** (*Guk-Gi*) : Beherrschtheit. Der Schüler muss sich selber disziplinieren, um die Eigenschaften wie Geduld und Durchhaltevermögen zu erwerben. Durch die Selbstdisziplin werden eigene und fremde Grenzen wahrgenommen und geachtet. Man muß auch danach handeln, um ohne große Verluste schwierige Situationen zu meistern.

Die **Unbezwingbarkeit** (*Baehjul-bool-gul*) : Sich nicht bezwingen, besiegen oder unterdrücken zu lassen. Voraussetzung dafür ist geistiges und körperliches Können.

Die **Fairneß** (*Hullyung-ham*) : Anständige, gerechte und ehrliche Haltung den anderen gegenüber. Die Alltagsnormen und Kampfgeregeln beachten und sich kameradschaftlich verhalten, d.h. auch die Schwächen des Gegners nicht gnadenlos ausnutzen.

Die **moralische, ethische Einstellung und Bildung im Taekwondo** (*Jung-shin-sooyang*) : Diese wirkt sich aus, im Erlernen und Praktizieren kultureller, geistiger und religiöser Exerzizen und findet darin seine positive Auswirkung. Einzelne Elemente der asiatischen Kultur, z.B. die Achtung vor Älteren oder weiter fortgeschrittenen (erfahrenen) Menschen, wird geübt, praktiziert und ggf. in Alltagssituationen übertragen.

Die **Konzentrationsfähigkeit** (*Chung-shin-t'ong-il*) : Bei allem körperlichen und geistigen Tun soll sich der TKD –Ausübende auf die Sache konzentrieren, mit der er sich gerade beschäftigt.

Die **Menschlichkeit** (*Kyum-son*) : Das Dasein des Menschen, als menschliches Wesen, in seiner Gesinnung, achten und respektieren.

5.3. Schulspezifische Qualifikationen

5.3.1. Lern- und Arbeitstechniken

Lern- und Arbeits- bzw. Verteidigungstechniken zu vermitteln, ist einer der Schwerpunkte im Taekwondo.

5.3.2. Problemlösungs- und Entscheidungskompetenz

Nachdem zuerst die Techniken vermittelt wurden, sollen die SuS lernen, die Techniken in konkreten Situationen umzusetzen. Dabei muss das Problem schnell erkannt werden und es muss eben so schnell die Entscheidung getroffen werden, wie gehandelt wird.

5.3.3. Kommunikation und Kooperation

Diese schulspezifischen Qualifikationen wie Kommunikation und Kooperation werden z.B. durch Anwendungen der Sozialformen wie Partner- und Gruppenarbeit im Gespräch geübt.

5.3.4. Selbstständigkeit und Eigeninitiative

Die SuS müssen selbständig an zugewiesenen Plätzen üben. Um den nächsten Streifen / Gürtel zu erlangen ist es notwendig, zu Hause zu üben, um dann den Mut zu haben, in der nächsten Stunde die Prüfung abzulegen. Hier wird die Eigeninitiative gefordert.

5.3.5. Organisation und Durchführung einer Arbeitsaufgabe

Nach jeder Übung bekommen die SuS eine Hausaufgabe, nämlich die jeweiligen Techniken zu üben. Die SuS müssen selber organisieren, wann und wie sie das eigene Training durchführen.

5.3.6. Flexibilität und Kreativität

Kreativität ist kein Schwerpunkt des Taekwondos. Aber es wird Kreativität benötigt, wenn z.B. SuS die Aufgabe erhalten, Figuren und Verteidigungstechniken aufzumalen. Flexibilität ist dagegen häufiger erforderlich. Die SuS müssen beispielsweise mit wechselnden Partnern arbeiten. Außerdem müssen sie sich ständig auf neue Übungen und Aufgaben einstellen.

5.3.7. Friedfertigkeit

Friedfertigkeit ist im Zusammenhang mit dieser Arbeit besonders hervorzuheben, obwohl Friedfertigkeit als Schlüsselqualifikation nicht ausdrücklich in Lehrbüchern genannt wird. Durch den gewaltgeprägten Alltag an Schulen wird Friedfertigkeit zu einer wichtigen Qualifikation.

Insgesamt soll die Gewaltbereitschaft gesenkt werden. SuS sollen lernen die Verteidigungstechniken auch nur zur Verteidigung einzusetzen. Sie sollen ihre Energie im Training verbrauchen und ihre Leistungen in Wettkämpfen zeigen. Sie dürfen die Techniken nicht zum Angriff oder zur Angeberei benutzen. Sie lernen stattdessen, angemessen auf einen Angriff zu reagieren, wobei der Aspekt der Selbstbeherrschung sehr wichtig ist. Das Training kann unter anderem als Antiaggressionstraining eingesetzt werden.

5.3.8. Konfliktlösungsstrategien entwickeln

Das gesamte Training ist dazu da, dass Schüler lernen Konflikte auf angemessene Art zu lösen. Ein wichtiger Aspekt des Trainings ist, dass Schüler lernen Konflikte frühzeitig zu erkennen und ihnen rechtzeitig aus dem Weg zu gehen.

In gestellten Situationen müssen die Schüler schnell Konfliktstrategien entwickeln und anwenden.

6. Lehrerfunktionen

6.1. Erziehen

Durch das eigene Verhalten vom Lehrer / Meister wird vorbildhaft gewirkt und mit der Lernmethode „Lernen am Modell“ Verhaltenspotentiale erlernt und somit das Selbstbewusstsein gestärkt.

6.1.1. Durch das eigene Verhalten vorbildhaft wirken

Der Lehrer lehrt die **SuS** (Schülerinner und Schüler) . Doch was er lehrt, muss er nicht unbedingt glauben oder davon überzeugt sein. Zum Beispiel : Im Fach Biologie lehrt der eigentlich katholisch gestimmte Lehrer, dass der Mensch vom Affen stammt. Während des Unterrichtes blinzelt er mit der kleinen, jedoch bedeutsamen Bemerkung : „Andere können auch an Adam und Eva glauben....., aber wir müssen dies jetzt lernen...“.

Einerseits wird es einem Lehrenden nicht einfach fallen, täglich etwas zu lehren, an das er selbst nicht glaubt. Andererseits zeigt der Lerninhalt bei den SuS keine Wirkung, da der Lehrer als Vorbild nicht authentisch vorlebt. Beispielsweise sagt der rauchende Lehrer: „Rauchen ist ungesund“.

Beim Taekwondo ist dies jedoch anders. Der Meister (*Sabom*) lehrt nicht nur verbal, sondern lebt das System regelrecht vor. Es spielt hier der Grundgedanke des Taekwondo nämlich das „**DO**“ eine wesentliche Rolle. Der Namensteil „DO“ von Taekwondo bedeutete soviel wie Weg, Lehre, Methode, Persönlichkeitsentwicklung und Charakterbildung sowie Erziehungsprinzip. Infolgedessen spielt beim Taekwondo der Geist eine wichtige Rolle. Zum einen ist Konzentration ein wichtiger Aspekt. Zum anderen geht das Denken immer dem Handeln voran, so werden physische und geistige Aktivitäten vereinigt. Mit der Zeit wird der Prozess des Denkens und folgenden Handelns schneller.

Taekwondo formt den Charakter zu einem selbstbewussten starken Geist, um allen Lebenssituationen gewachsen zu sein. Man erreicht diese Reife durch das Training, erwirbt Führungskraft und Leistungswille, geht alle Aufgaben oder Probleme gelassen und in Ruhe an. Diese innere Ruhe baut Sicherheit auf. Diese Selbstsicherheit wiederum ermöglicht selbstbewusstes Agieren. Zudem folgen solch einer Charakterentwicklung die Überwindung des eigenen Ichs und ein Gefühl der Bescheidenheit entwickelt sich. Somit ist die Grundlage für ein vorbildliches Leben und die Voraussetzung zur Übernahme von Verantwortung und einer Führungsposition in der Gesellschaft geschaffen.

6.1.2. SuS durch erziehenden Unterricht in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und in der Entwicklung von Handlungskompetenz fördern

Wir finden im Alltag überall kleinere und größere Streitigkeiten bzw. Konfliktsituationen, z.B. vom „versehentlich auf die Füße treten“ über Beleidigungen und Streitereien bis hin zu körperlicher Gewalt.

Diese Konfliktsituationen werden im Taekwondo aufgegriffen und im Rollenspiel werden Lösungen erarbeitet. z.B. provoziert der Meister die Schüler durch verschiedene, typische Alltagsstreitigkeiten. Die Schüler suchen im Rollenspiel nach einer Lösung. Die Lösungen werden besprochen und bewertet, d.h. die Folgen der Lösung werden bedacht. Eine Lösung ist dann gut, wenn sie nach Beendigung der Situation keine weiteren negativen Folgen mit sich bringt. Im Fall einer Remperei ist die geeignetste Lösung, möglichst schnell zu einer sicheren Örtlichkeit zu fliehen bzw. zu flüchten. Dieses Fliehen / Flüchten wird immer wieder im Training geübt und dadurch konditioniert und ggf. im Alltag angewendet (Klassisches Konditionieren).

Somit wird man durch das Training mit verschiedenen Konfliktsituationen vertraut und das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Den SuS wird vermittelt, dass das Weglaufen nichts mit Feigheit zu tun hat, sondern dass ein angemessener, einfacher, problemloser Weg bzw. Ausweg meistens die beste Lösung ist. Der Schüler / Sportler hat aber hierbei das Selbstvertrauen, dass er sich im Fall eines Angriffes, vor dem er nicht fliehen bzw. ausweichen kann, in der Lage ist, sich zu wehren.

6.1.3. Wertebewusstsein entwickeln und Orientierung geben

Werte und Normen entstehen durch reguliertes Verhalten. Werte und Normen sind gesellschaftlich und regional unterschiedlich. Im Taekwondo beeinflussen asiatische Werte und Normen die Regeln. Nach der Begrüßung gelten für alle Teilnehmer im Trainingsraum (*Dojang*) die Taekwondo-Regeln. Die Schüler werden aus dem geltenden System herausgeholt und dem System Taekwondo untergeordnet. Somit werden neue Rahmenbedingungen geschaffen. Die Schüler lernen das neue System kennen, sie ordnen sich unter und erleben einen neuen Blickwinkel. Die Regeln sind anders und es gibt auch andere Möglichkeiten zu reagieren z.B.: „Ich muss nicht zurück beleidigen / schlagen“.

Durch Wissensvermittlung, die beim Taekwondo asiatische Werte beinhalten, erfahren SuS andere gültige Werte, die für jeden Menschen hilfreich und akzeptabel sein können.

Eine Methode, diese Werte zu vermitteln, ist bestimmte Geschichten zu bearbeiten, in denen die Philosophie deutlich wird. Diese Methode ist den Schülern vertraut, weil z.B. Inhaltsangabe und Textinterpretation übliche Mittel im Schulunterricht sind.

Im Training werden die Werte bzw. Orientierung vermittelt, indem den SuS die Regeln mitgeteilt werden. Es wird stark auf die Einhaltung der Regeln geachtet, bei regelwidrigem Verhalten erfolgt eine Strafe. Diese Strafe ist so angelegt, dass der Schüler einen Nutzen daraus zieht, z.B. wenn der Schüler eine Kräftigung der Muskulatur braucht, wird er Liegestütze o.ä. machen.

6.1.4. Unterschiedliche kulturelle und sozialisierende Einflüsse als Grundlage für Erziehung zur Toleranz nutzen

Toleranz ist eine wesentliche Voraussetzung, um eine Kampfsportart auszuüben, die an körperliche Grenzen stößt. Die SuS sollen lernen, Vorurteile abzubauen sowie andere und deren Grenzen zu akzeptieren. Sie erleben, dass man gut miteinander arbeiten kann, wenn man gemeinsame Regeln hat.

Im Training treffen unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Werten aufeinander. Aber es gelten, wie bereits erwähnt, die Werte des Taekwondo, z.B. Achtung, Respekt sowie Toleranz. Dies sind Normen und Werte, die auch in unserer Gesellschaft Gültigkeit haben sollten.

Toleranz ist deshalb notwendig, weil SuS im Training kooperieren müssen. Die Toleranz und Achtung vor dem Gegenüber muss vorhanden sein, damit keine Grenzen überschritten werden und der Andere unversehrt bleibt. Man übt z.B. mit einem Partner Partnerübungen zur Verteidigung (*Ilboterion*). Hierbei ist es wichtig, dass ein Angriff erst dann erfolgt, wenn der Gegner die Bereitschaft signalisiert.

Durch die geforderte Kooperation üben sich SuS sich in Toleranz. Man ist auf den Partner angewiesen. So ist z.B. bei Selbstverteidigung (*Husinsul*) darauf zu achten, dass der Gegner nicht verletzt wird. Fehlt mir die Toleranz und Achtung vor dem Gegenüber, besteht die Gefahr, die Grenzen zu überschreiten, wodurch Verletzungen bis hin zu Knochenbrüchen entstehen könnten.

6.2. Beraten

6.2.1. SuS sowie die Erziehungsberechtigten adressaten- und situationsgerecht beraten

Der Lehrer / Meister (*Sabom*) berät situationsgerecht und adressatengerecht. Dazu ist es wichtig, weitere Personen und Institutionen zu kennen, die zur Problemlösung beitragen können. In der Schule sind Beratungslehrer und SchulsozialarbeiterInnen mögliche Ansprechpartner.

6.2.2. Sich auf Probleme in Beratungssituationen einstellen und mit ihnen angemessen umgehen

Es gibt verschiedene Menschen mit verschiedenen Problemen, auf die man unterschiedlich reagieren muss. Der Lehrer / Meister unterstützt den Schüler, den für ihn geeigneten Lösungsweg zu finden und zu beschreiten. Dazu ist es auch in den asiatischen Kulturen wichtig, zuhören zu können und ein hohes Einfühlungsvermögen zu beherrschen.

6.2.3. Möglichkeiten der eigenen Beratungstätigkeit einschätzen und mit anderen Institutionen kooperieren

Die eigene Beratungstätigkeit hat Grenzen, ggf. wird der Lehrer / Meister (*Sabom*) sich mit Kooperationspartnern gemeinsam beraten. Der Lehrer / Meister wird beispielsweise bei dauerhaften Verhaltensproblemen eines Schülers evtl. ein Elterngespräch führen oder den/die Sozialarbeiter/in verständigen.

Ebenfalls ist der Lehrer / Meister Ansprechpartner an der Schule für Lehrer und Eltern. Es ist z.B. möglich, dass ein Lehrer Taekwondo als geeignetes Mittel ansieht, die Konzentrationsfähigkeit eines Schülers zu trainieren und der Schüler (mit seinem Einverständnis) regelmäßig das Taekwondotraining nutzt.

Der Lehrer / Meister ist dazu angehalten mit den Menschen zu kooperieren, die Umgang mit den SuS haben. Jede Person hat einen anderen Blickwinkel auf das Kind und erkennt andere Stärken und Schwächen. Im Fall der Arbeit an der Schule wird der Meister mit Lehrern, Eltern, Sozialarbeitern und anderen kooperieren. Ziel ist, sich ein gemeinsames Bild von dem Schüler zu machen und darauf die Förderung abzustimmen. Auch in diesem Fall geht es darum, das Selbstbewusstsein der SuS zu stärken und die jungen Menschen gesellschaftsfähig zu machen.

6.3. Diagnostizieren und Fördern

6.3.1. Der jeweilige Lernstand und die Lernfortschritte sowie individuelle Lernprobleme

Sowohl in der Schule als auch im Taekwondo-Trainingsraum (*Dojang*) sollte der Lehrer / Meister (*Sabom*) den jeweiligen Lernstand und die Lernfortschritte sowie individuelle Lernprobleme bzw. Leistungsmängel seines Schülers sehr gut kennen und für den Schüler das jeweils geeignete Konzept für die Förderung mit den geeigneten Methoden bzw. Förderungsmaßnahmen entwickeln und einsetzen.

Natürlich sollte man seine Schüler genau beobachten, als Grundlage der Diagnose. Je gezielter der Lehrer hinsieht, um so eher kann er Stärken und Defizite erkennen und die nächsten Lernschritte festlegen. Insgesamt beobachtet man Konzentrationsprobleme bei SuS. Ziele des Taekwondo sind z.B. Stärkung der Persönlichkeit, Lernen mit Konfliktsituationen umzugehen oder die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Der Lehrer muss die Fähigkeiten der SuS einschätzen können und die Schüler dort abholen, wo sie stehen. Anfangs ist z.B. das Durchschlagen eines Brettes (*Kyek-Pa*) nicht möglich, weil die körperlichen und mentalen Voraussetzungen noch nicht gegeben sind.

6.3.2. Passive und aktive Sprachkompetenz der SuS diagnostizieren und daraus Konsequenzen für die Förderung ziehen

Der Lehrer muss die Sprachkompetenz der SuS aufgreifen und die Förderungsmaßnahmen darauf abstimmen. Im Taekwondo ist es üblich, mit koreanischen Begriffen zu sprechen. Jede Technik, Stellung und Handlung hat einen koreanischen Namen.

Im Unterricht sind die koreanischen Begriffe am Anfang einzuführen und für die Schüler müssen die Begriffe und Übersetzungen häufig wiederholt werden.

Die Schüler werden angehalten, die Begriffe auszusprechen und mehrmals zu wiederholen. Eine wichtige Voraussetzung für erfolgreichen Unterricht ist, dass die Schüler Anweisungen und Gesprächsinhalte verstehen und ihre aktive Sprachkompetenz erweitern und wiedergeben können.

6.3.3. SuS mit besonderen Schwierigkeiten beim Lernen oder mit herausragenden Leistungen und Begabungen fördern

Schüler können durch Lehrer / Meister zusätzliche Übungsmöglichkeiten bekommen, z.B. können sie ein dem Leistungsgrad entsprechendes Training absolvieren. Man differenziert sowohl in Wettkämpfen als auch im Training Leistungsklassen.

In Wettkämpfen geht es in der Leistungsklasse 1 vom blauen bis schwarzen Gürtel und in der Leistungsklasse 2 vom gelben bis grünen Gürtel. SuS mit weißem Gürtel haben für Wettkämpfe noch keine Zugangsberechtigung.

Im Training sollte man mindestens drei Gruppen anbieten, die differenziert trainiert werden. Die erste Gruppe sind Weißgürtelträger (9.-10. *Kup*), die zweite Gruppe hat den gelben und grünen Gurt (8.-5. *Kup*) und in der dritten Gruppe trainieren SuS ab dem blauen bis zum schwarzen Gurt (vom 4.-1. *Kup*)

Besonders gute / schlechte SuS können zusätzliche Übungen praktizieren und erhalten die Möglichkeit, in der nächsten höheren/ niedrigeren Stufe mitzutrainieren.

6.4. Unterrichten

6.4.1. Entscheidungen zur Unterrichtsplanung und Durchführung fachlich, didaktisch und pädagogisch-psychologisch begründen

Sowohl in der Schule als auch im Training, müssen die Entscheidungen zur Unterrichtsplanung und Durchführung fachlich, didaktisch und pädagogisch-psychologisch begründet werden. Man arbeitet schrittweise auf das nächste Ziel hin, z.B. auf die Gürtelprüfung oder den Wettkampf. Die Hauptmethode des Taekwondos ist die Übung der Technik. Zuvor werden den SuS die festgelegten Techniken, z.B. die Ausführung des Blocks erklärt. Um einen Schlag von oben abzuwehren, muss der blockende Arm über dem Kopf gehalten werden. Dieses Ziel wird den Schülern erklärt, dann üben sie die Technik immer wieder. Eine weitere Art eine Technik zu erläutern ist, den Schülern eine Aufgabe zu geben, die sie meistern sollen (z.B. den Schlag von oben abzuwehren). Die Vorschläge werden durchgegangen und die bewährte Technik dann vorgestellt und geübt.

6.4.2. Ein breites Repertoire unterschiedlicher Unterrichtsformen wird benötigt

Man benutzt ein breites Repertoire unterschiedlicher Unterrichtsformen. Es ist immer nützlich, Trainingsformen (Unterrichtsformen) wie Einzelarbeit, Partnerarbeit oder Gruppenarbeit einzusetzen. Grundsätzlich ist es im Taekwondo so, dass einzelne Techniken in Einzelarbeit zu trainieren sind. Voraussetzung für die Erarbeitung der Verteidigung ist ein Partner. Wie der Block nach oben auszuführen ist, übt jeder SuS für sich selber. Schließlich wird der Block am Partner eingesetzt. Des Weiteren findet auch eine theoretische Vermittlung von Wissen statt, die von Lehrer zu Schüler bis Schüler zu Schüler reicht.

6.4.3. Aufgabenstellungen didaktisch-methodisch differenzieren u. individualisieren

Die Aufgabenstellungen sind didaktisch und methodisch auf die jeweilige Übungsgruppe abgestimmt. Die Aufgabenstellung ist auf Alter, Geschlecht, Zeitfaktor, Gesundheitsstand, bereits vorhandene Fähig- und Fertigkeiten abgestimmt. Durch die drei Leistungsklassen in einer Gesamtgruppe findet eine individuelle Berücksichtigung der einzelnen Teilnehmer statt. Je mehr man auf die einzelnen SuS eingehen kann, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, erfolgreich zu arbeiten. Die Fördermaßnahmen müssen den unterschiedlichen Lernvoraussetzungen angepasst sein.

Nach jeder Trainingseinheit reflektiert der Lehrer mit den Schülern, ob die Aufgabenstellung angemessen war, die Ziele erreicht wurden und ob weiterer Übungsbedarf besteht und welches Folgeziel angestrebt wird. Der Lehrer sollte auch sein didaktisch- methodisches Vorgehen reflektieren, z.B., ob die Aufgabenstellung vom Schwierigkeitsgrad her angemessen war.

6.4.4. Basiswissen sichern und Kompetenzen nachhaltig aufbauen

Das vorhandene Basiswissen und alle bereits vorhandenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen werden grundsätzlich immer wiederholt. In der Prüfungsordnung des Taekwondos der Deutschen Taekwondo Union (DTU) ist verankert, dass das Basiswissen bzw. das Wissen jeder vorhergegangenen Vorstufe die Voraussetzung für die nachfolgende Prüfung ist.

6.4.5. Selbstständiges Lernen, den Einsatz von Lernstrategien und die Fähigkeit zu deren Anwendung in neuen Situationen fördern

Die SuS werden angehalten häufig alleine zu trainieren. Dabei entwickeln die SuS eigene Strategien, sich Wissen zu merken. Der Lehrer muss überprüfen, ob die Strategien geeignet sind. Ansonsten kommt es beim Taekwondo in erster Linie nicht auf eigene Lernstrategien an.

Es wird darauf hingearbeitet, dass die SuS die erlernten Fähig- und Fertigkeiten im Alltag anwenden können. Dies wird erreicht durch Wiederholungen, wechselnde Partner und Aufgabenstellungen und die Reflexion, welche Techniken wann und wie effektiv einsetzbar sind.

6.4.6. Die neuen Medien sach- und adressatengerecht im Unterricht einsetzen

Auch im Taekwondo können neue Medien zum Einsatz kommen. Filme können gezeigt werden, um die Motivation zu steigern und auch, um gezielt Szenen zu analysieren. Eigene Kämpfe oder Übungseinheiten werden auf Video aufgenommen und später analysiert um eine Verbesserung der Technik zu erreichen. PC und Datenverarbeitungsprogramme werden zum theoretischen Lernen eingesetzt. Durch diese Programme werden SuS wiederum aufgefordert, praktische Übungen durchzuführen.

6.5. Leistung messen und beurteilen

Im Taekwondo sollte man die großen Ziele, wie z.B. die motorische Grundfähigkeit zu verbessern, und die sozialen Komponenten, also Mitwirkung an der Charakterbildung, vorstellen und dafür sorgen, dass sie immer vor Augen gehalten werden. Des Weiteren sollten die Teilziele, wie z.B. einzelne Streifenprüfungen, ebenfalls im Sinn bleiben.

6.5.1. Verfahren der Leistungsmessung und Kriterien für die Leistungsbeurteilung sinnvoll anwenden

Die Leistung wird im Taekwondo durch die Abnahme der Prüfungen für Streifen oder Gürtel gemessen. Die Verfahren zur Leistungsmessung und die Kriterien für die Leistungsbeurteilung sind in Taekwondo in der Prüfungsordnung festgelegt. Diese sollen hier nicht detailliert aufgeführt werden. Sie sind in den Regelwerken der Landesverbände unter der Adresse www.dtu.de einzusehen. Je nach Lerngruppe und Person kann der Prüfer die individuellen Leistungsfähigkeit und Entwicklung berücksichtigen, so dass eine sinnvolle Leistungsbeurteilung gewährleistet ist. Für die Kup-Prüfung zum gelben Gürtel (*8. Kup*) muss man im Verein mindestens sechs Monate trainieren. In der Schule braucht man genauso viel Zeit. Damit die SuS bereits vorher sichtbare Erfolge erzielen, wurde für dieses Konzept die o.g. Prüfung in Einzelschritte (Streifenprüfungen) untergliedert. Die Schüler lernen, sich regelmäßig auf Prüfungen vorzubereiten, was für spätere größere Kup-Prüfungen und alle späteren Prüfungen im Leben vorteilhaft ist.

6.5.2. Leistungsergebnisse analysieren und als Rückmeldung für die eigene Unterrichts- und Beratungstätigkeit nutzen

In jedem Training werden die bereits geübten Fähig- und Fertigkeiten und auch die Leistungen der SuS überprüft und analysiert. Diese Überprüfung nutzt der Meister, um seine Unterrichtstätigkeit angemessen weiterzuführen. Erst, wenn gewisse Fähig- und Fertigkeiten erworben wurden, werden sie zur Prüfung zugelassen. Jede neue Prüfung baut auf dem Vorwissen und den vorherigen Fähig- und Fertigkeiten auf und muss abrufbar sein.

Der Leistungserfolg wird durch die Streifen und später durch Gürtel in verschiedenen Farben deutlich sichtbar und macht sich in der Aufstellung der SuS bemerkbar: Der Erfahrene mit der höchsten Rangordnung steht vorne rechts. Die Leistungen der SuS sind auch eine Rückmeldung für den Lehrer / Meister über den Lernerfolg.

6.5.3. Fachliche Anforderungen sowie individuelle und lerngruppenspezifische Voraussetzungen

Individuelle und lerngruppenspezifische Voraussetzungen sollen bei der Bewertung und Notenfindung im Ermessensspielraum des Lehrers / Meisters berücksichtigt werden. Die Leistungsbeurteilungen sollten auf den Schüler bezogen begründet werden. Als Beispiel ist zu erwähnen, dass die Erwartungen je nach Situation an ältere SuS von denen zu jüngeren SuS variieren. Beispielsweise lernen ältere SuS das theoretische Fachwissen schneller als jüngere SuS. Diese SuS wiederum sind im praktischen Teil, wie z.B. in der Beweglichkeit / Gelenkigkeit, den älteren SuS überlegen.

6.6. Organisieren und Verwalten

6.6.1. Verantwortung bei der eigenständigen Verwaltung der Schule übernehmen, die Institution Schule und die in ihr zu leistende Arbeit systematisch und umsichtig mitgestalten

Die vorliegende Arbeit ist ein gutes Beispiel für die Verbesserung der Qualität schulischer Arbeit durch engagierte Beteiligung und effektive Arbeitsorganisation. Dieses Konzept ist so angelegt sein, dass weitere Jahrgänge davon profitieren. Durch die Erstellung solcher Konzepte übernimmt der Lehrer Verantwortung für die Weiterentwicklung und Qualitätssteigerung der Schule.

Um ein erfolgreiches Training anzubieten, muss der Lehrer / Meister die Organisation und Verwaltung eigenverantwortlich durchführen. Dazu gehört ebenfalls die Verantwortung für die Schüler, für das Training, für die Ausbildung und auch für die Verwaltung und Gestaltung des Trainingsraums (*Dojang*) zu übernehmen. Er trägt die Hauptverantwortung für das Gesamtprojekt.

Sowohl in der Schule als auch im Trainingsraum (*Dojang*) sollte der Lehrer / Meister (*Sabom*) systematisch und zielorientiert die Konzepte mitgestalten.

6.6.2. Geeignete Organisationsmittel zur routinierten Handlungsentlastung ökonomisch einsetzen

Geeignete Organisationsmittel, die zur routinierten Handlungsentlastung führen, sind alle schriftlichen Arbeiten, z.B. Trainingsnachweise, die nach jedem Training vom Meister unterschrieben werden. Damit werden die Trainingsinhalte gleichzeitig für Lehrer, Schüler und Eltern dokumentiert. Man muss z.B. mindestens 30 Trainingseinheiten absolviert haben, um an der Prüfung für den 8. *Kup* teilzunehmen, die so dokumentiert werden. Des Weiteren sollte ein Lehrer / Meister (*Sabom*) geeignete Organisationsmittel zur routinierten Handlungsentlastung ökonomisch einsetzen, damit die Schüler auch eine sinnvolle und effektive Ausbildung im Taekwondo bekommen.

6.7. Evaluieren, Innovieren und Kooperieren

6.7.1. Sich an internen und externen Evaluationen beteiligen und die Ergebnisse für die Unterrichts- und Schulentwicklung nutzen

Mit Evaluation ist hier die Überprüfung sowohl des Prozesses als auch des Ergebnisses gemeint. Es werden Methoden entwickelt, die die prozessbegleitende Erfassung und/oder Überprüfung von Teilnehmerbefindlichkeit, Fortbildungserfolg und Fortbildungsstand ermöglichen. Diese Methoden sind dokumentierte Gesprächsrunden mit Schülern, Fragebögen und Interviews.

Ein Meister (Lehrer) sollte sich an internen und externen Evaluationen beteiligen um die Wahrscheinlichkeit des Erfolges zu erhöhen. Die Ergebnisse sollten anschließend für die Unterrichts- und Schulentwicklung genutzt werden. Beim Lehren eines Vorwärtskicks (*Apchagi*) benutzt ein Lehrer / Meister (*Sabom*) jahrelang eine bestimmte Methode. Infolge einer Evaluation kann verdeutlicht werden, dass diese Technik bei den Schülern nicht oder sehr gut angekommen ist.

Beispiel: Am Anfang des Projektes wurden die Schüler befragt, wie sie mit Konflikt- oder drohenden Gewaltsituationen umgehen. Am Ende des Schuljahres wird eine erneute Befragung stattfinden, bei der wahrscheinlich neu erlernte Strategien zum Verhalten genannt werden.

6.7.2. Fachliche und unterrichtsorganisatorische Anforderungen im kollegialen Austausch erarbeiten und weiter entwickeln

Jede fachliche und unterrichtsorganisatorische Anforderung sollte im kollegialen Austausch erarbeitet und weiter entwickelt werden. Durch jedes Gespräch, das man mit anderen Lehrern / Meistern (Kollegen) führt, bekommt man entweder eine Bestätigung des eigenen Handelns oder man bekommt Hinweise zur Verbesserung. Dies wiederum stärkt das Selbstbewusstsein des Meisters (Lehrers), was sich auf die Schüler überträgt.

6.7.3. Schulinterne Zusammenarbeit und Kooperation mit schulexternen Partnern praktizieren

Die schulinterne Zusammenarbeit, besonders die Zusammenarbeit zwischen den Lehrern / Meistern in der Schule sollte reibungslos und periodisch erfolgen, um die Entwicklung der Schüler oder Ausbildungsinhalte und Methoden zu verbessern oder zu verändern.

Neben der internen Zusammenarbeit ist die externe Zusammenarbeit genauso wichtig. Die Kooperation mit anderen Schulen, die ähnliche Ziele verfolgen, ist sowohl für die Gruppe als auch für den einzelnen Schüler sehr nützlich. Es stärkt unter anderem die Motivation des Einzelnen und der Gruppe. Sie erfahren, dass die Methoden gleich sind, z.B. erfahren sie, dass auch andere Schüler in Gefahrensituationen wegrennen und ihr Verhalten angemessen ist.

6.7.4. Eigene berufliche Erfahrungen und Kompetenzen und deren Entwicklung reflektieren und hieraus Konsequenzen ziehen können

Durch die kritische Beobachtung der eigenen Person als Meister oder die Fremdbeobachtung durch Kollegen oder Schüler beim Unterrichten sollte man Konsequenzen ziehen können, um die Verbesserung der eigenen Person und der Kompetenzen zu gewährleisten. Auch die Entwicklung des Lehrers / Meisters ist ein lebenslanger Prozess, der bis zu seinem Lebensende noch nicht abgeschlossen ist. Das hat zur Konsequenz, dass der Lehrer / Meister ständig dazulernt und dieses Wissen wiederum in seinen Unterricht einbringt.

Hier möchte ich die zehn Merkmale des guten Unterrichts nur erwähnen und nicht näher darauf eingehen. Falls es möglich ist, kann jeder Lehrer / Meister, der das Taekwondo in der Schule unterrichtet, die unten aufgeführten zehn Merkmale bei der Planung des Taekwondo-Trainings einbauen.

Zehn Merkmale guten Unterrichts ⁶

1. Klare Strukturierung des Lehr- Lernprozesses
2. Intensive Nutzung der Lernzeit
3. Stimmigkeit der Ziel-, Inhalts- und Methodenentscheidungen
4. Methodenvielfalt
5. Intelligentes Üben
6. Individuelles Fördern
7. Lernförderliches Unterrichtsklima
8. Sinnstiftende Unterrichtsgespräche
9. Regelmäßige Nutzung von Schüler-Feedback
10. Klare Leistungserwartungen und Kontrollen

7. Eine Trainingseinheit

7.1. Allgemeine Trainingsplanung

Die zehn Tugenden im Taekwondo und die schulspezifische Qualifikationen sind Inhalt des gesamten Konzeptes, die die Schüler u.a. im Taekwondo-Training erwerben sollen. Das Ziel ist hierdurch das Selbstbewusstsein und die soziale Verantwortlichkeit der SuS zu stärken und zu fördern.

Die oben genannten Kompetenzen und Tugenden sind harmonisierend in ein Trainingsprogramm zielgerecht und effektiv einzubauen.

Das Training wird mindestens in drei Phasen eingeteilt:

- **Aufwärmphase,**
- **Hauptteil**
- **Schluss.**

Neben der groben Einteilung gibt es im Taekwondo bestimmte Rituale, die pädagogisch sehr bedeutsam sind. Einige der wichtigsten Rituale, die ganz am Anfang und am Ende des Trainings ausgeübt werden müssen, sind die Begrüßung und die Verabschiedung des Trainingsraums (Dojangs), Meisters (*Saboms*), besten Schülers und der koreanischen Flagge, die das Herkunftsland symbolisiert und verehrt werden muss.

In der Einleitungsphase finden die Aufwärmung und die Dehnung statt. Zur Aufwärmung können verschiedene Spiele eingesetzt werden. Dabei kann die Wahl der Spiele zielgerecht eingesetzt werden, so dass die Aneignung sowohl inhaltsbezogener als auch prozessbezogener Kompetenzen gleichzeitig ermöglicht wird.

Im Hauptteil werden taekwondospezifische Lehrinhalte (Streifen 0-9) trainiert. Die Übungen begünstigen den Einbau der verschiedenen Sozialformen in die Lerneinheit.

In der Schlussphase werden Praktiken zur Entspannung ausgeübt, um dem körperlichen und seelischen Einklang zu komponieren.

Grundsätzlich ist zu erwähnen, dass die zehn Tugenden des Taekwondo und die schulischen Qualifikationen sinnvoll zu vereinigen sind und die Sozialformen in verschiedene Phasen eingebaut werden können.

Übersicht einer Trainingseinheit

Begrüßung: den Ritualen entsprechend

Aufwärmphase: Erwärmung und Dehnung der Muskeln und Bänder etc.

Hauptphase : Taekwondospezifisches Training Einzel / Partner / Gruppe

Schlussphase: Streifenprüfung / Entspannung / Massage / Stretching

Verabschiedung: den Ritualen entsprechend

7.2. Begrüßung

Mit der Begrüßung des Dojangs wird dem Respekt an Personen, Räumlichkeiten und jegliche Hilfsmittel und der Akzeptanz der Regeln im Taekwondo Rechnung getragen.

Hierbei wird Höflichkeit, Menschlichkeit und Kommunikation zwischen allen beteiligten Mitmenschen gefördert. Heutzutage fehlt es den Schülern an all diesen für die älteren Generationen eigentlich als normal geltenden, Eigenschaften. Die Lehrer beklagen sich, dass sie den Unterricht wegen Unterrichtsstörungen, Respektlosigkeit in Form von Unhöflichkeit bis zu verbalen oder sogar manuellen Attacken nicht führen können. Ein berühmtes asiatisches Sprichwort sagt, dass „wenn ein Mensch vierzig Tage etwas wiederholt, wird er es am 41. Tag von selbst automatisch tun“.

Wenn die SuS ständig zu Beginn des Training diese Form der Begrüßung lernen, die einer Hierarchie folgend geführt wird, nämlich vom Meister, zum besten Schüler usw. , lernen die SuS zugleich den Respekt vor Eltern und Lehrern. Hierbei ist es wichtig zu erwähnen, dass Hierarchie nicht unbedingt negativ gesehen werden muss. Da gerade dieses fehlt, kommt es dazu, dass SuS heutzutage einem Lehrer alles sagen können oder sie ihn sogar beleidigen oder mit sehr unanständigen Wörtern beschimpfen können.

Folgende wichtige Rituale / Dojang – Regeln sind unbedingt zu beachten:

1. Begrüßung des Dojang (Trainingsraum) und die sich darin befindende Personen
2. Begrüßung des Meisters und des besten Schülers
3. Begrüßung der koreanischen Flagge (dient hier als Symbol für das Herkunftsland)

7.3. Aufwärmphase

Aufwärmung

Zur Aufwärmung gehört die körperliche Anstrengung in Form von Bewegung wie Laufen, Hüpfen oder andere Laufspiele wie Fußball und Basketball. Die SuS können ihre Energie, die sie vielleicht in der Schule oder in ihrem Elternhaus nicht freisetzen können, hier zum Einsatz bringen. Gerade hyperaktive Kinder benötigen einen Raum zur Energiefreisetzung. Da die SuS nach ihrem Schulbesuch größtenteils entweder vor ihren PC's durch die synthetische Welt oder durch die Straßen stöbern, findet der junge Körper nicht den Freiraum, den er dringend benötigt. Es ist bekannt, dass Stadtkinder hinsichtlich der Bewegung mehr leiden als Landkinder. Zudem ergänzt die ungesunde Ernährung wie Fastfood, fettreiche Kost (Chips & Co) und süße Getränke das Gewicht dieser SuS.

Bei der Aufwärmung werden die Geduld bzw. die Ausdauer, das Durchhaltevermögen, die Selbstdisziplin, die Unbezwingbarkeit und die Konzentrationsfähigkeit der SuS gefördert. Beispielsweise können hyperaktive SuS durch Energiefreisetzung konzentrationsfähiger werden, da sie sich nicht mehr im Unterricht abreagieren müssen, sondern dies im Taekwondo tun können.

Untrainierte SuS müssen anfangs Geduld aufweisen und durchhalten können, um der Gruppe zu folgen. Der Lehrer / Meister fördert die leistungsschwachen und ungeduldigen SuS, indem er die Motivation stärkt oder die SuS persönlich lobt. Beim gemeinsamen Trainieren werden die jeweiligen SuS, die die Techniken gut ausführen, vom Meister gelobt.

Dehnung

Die Dehnung ist notwendig um die motorischen Grundfähigkeiten zu verbessern, wie z.B. die Beweglichkeit und Gelenkigkeit. Um bestimmte Fußtritte wie Toliochagi (Halbkreiskick) in eine bestimmte Höhe machen zu können, ist der entsprechende Muskel zu dehnen. Das Aufwärmen und Dehnen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um Verletzungen vorzubeugen.

7.4. Hauptphase

In dieser Phase werden die eigentlichen Taekwondo - Techniken erlernt. Hierbei ist das methodische Repertoire der Freizeitpädagogik wie informative Beratung, kommunikative Animation und partizipative Planung nicht zu vernachlässigen. Daher sind die einzelnen Reihenfolgen der Streifen, die im Anhang aufgeführt sind, chronologisch beizubringen.⁴

In der Schule ist zu erleben, dass die SuS nicht so fleißig zu Hause trainieren, wie es notwendig wäre. Deshalb werden in der Hauptphase des Trainings zuerst die letzten erlernten Techniken wiederholt. Hierfür wird ein $\frac{1}{4}$ der Zeit der Hauptphase benötigt. Im Anschluss, ungefähr die Hälfte der Zeit der Hauptphase, wird die neu zu erlernende Technik trainiert. Hierbei demonstriert der Lehrer / Meister die Aufgabe, dann fordert er die Schüler auf, die Technik zeitgleich mitzumachen. Dann übt die Schülergruppe die Technik für sich, der Meister gibt Anweisungen, beobachtet und korrigiert Fehler. Um die Stunde möglichst abwechslungsreich zu gestalten und die SuS neu zu motivieren, wird im letzten Viertel der Zeit eine zukünftige Technik gezeigt und geübt. Die SuS erkennen Gesamtzusammenhänge und sie haben Ziele vor Augen, wo sie hinkommen wollen.

Es ist wichtig, beim Lehren der einzelnen Techniken die vorher beschriebenen Lehrerfunktionen (Kapitel 6) zu beachten. Besonders diese Phase eignet sich für den Wechsel von Sozialformen. Das Erlernen von einer Technik kann beispielsweise zu erst einzeln aufgeführt werden. Später kann diese erlernte Technik mit und an einem Partner praktiziert und verbessert werden. Zum Schluss kann in der Gruppe mit unterschiedlichen Partnern die erlernte Technik verfestigt werden.

7.5. Schlussphase

Die SuS, die eine Streifenprüfung ablegen wollen, haben in dieser Phase die Gelegenheit sich prüfen zu lassen. Bei bestandener Prüfung wird für den jeweiligen Streifen eine spezielle Urkunde verliehen (s.Anhang). Hierbei ist zu beachten, dass die Prüfung nur dann erfolgreich abgeschlossen werden kann, wenn SuS zu Hause geübt und trainiert haben. Das Training einmal in der Woche reicht nicht aus, um sich auf eine Streifenprüfung vorzubereiten.

Am Ende des Trainings ist für die Entspannung des Körpers zu sorgen. Diese kann in Form von Massage, Cool Down, Relax oder Stretching genutzt werden. Die in den Schulen übliche Methoden, die zur Beruhigung der Schüler eingesetzt werden, wie Fantasiereisen u.s.w., können in dieser Phase ebenfalls eingebaut werden.

Am Ende der Schlussphase wird die Trainingsstunde stichwortartig im Trainingsnachweis protokolliert, der vom Lehrer / Meister unterschrieben wird. Die Eltern bzw. Lehrer haben so die Gelegenheit die Anwesenheit zu überprüfen, die Lehrinhalte werden ersichtlich, und die SuS sehen ihre Entwicklung und können das Gesamttraining nachvollziehen (Muster s. Anhang).

7.6. Verabschiedung

Mit der Verabschiedung vom Meister, vom besten Schüler, von der koreanischen Flagge und vom Dojang und von den sich darin befindenden Personen wird der Austritt aus der Welt des Taekwondo und die Rückkehr in den Alltag verwirklicht.

In all den oben genannten Phasen des gesamten Trainings sind die folgenden Leitprinzipien wie Überwindung der Schwellenangst, Erleichterung der Kontaktchancen, Ermöglichen der sozialen Geborgenheit und das spielerische Vermitteln einzuplanen. Des Weiteren müssen die Hauptmerkmale der freizeitkulturellen Lebensstile wie Selbstaktivsein, Spontaneität, Sozialkontakt, sich entspannen und Spaß gewährleistet sein.⁴

8. Fazit

Meine jahrelangen Erfahrungen als Meister in Vereinen und das Kursangebot in der Schule haben gezeigt, dass folgende Punkte unbedingt zu beachten sind:

Der Lehrer / Meister muss die **Lebensbedingungen** der Kinder kennen, um auf die Probleme **angemessen** reagieren zu können. Taekwondo ist eine gute Möglichkeit auf diese Bedingungen zu reagieren. Im Taekwondo werden nämlich **Körper** und **Geist** angeregt und weiter**entwickelt**. Die Lehrerfunktionen und die Ausbildungsziele des Taekwondo sind sehr gut vereinbar. Das Programm soll einen Beitrag dazu leisten, gewisse **Qualifikationen** zu vermitteln, um Schüler friedfertig in die Gesellschaft zu integrieren. Wie z.B. das Selbstbewusstsein der Schüler wird **gestärkt**, sie werden **charakterfest**.

Des Weiteren hat sich gezeigt, dass **Kontinuität** und Interesse wichtige Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training darstellen. Nach dem Einsatz der Taekwondo Ausbildung in Schulen, sehe ich dringenden Bedarf organisatorische Maßnahmen zu treffen. Der Kurs „Taekwondo“ wird bis jetzt als Wahlkurs oder in Form von AG`s und manchmal sogar in der Mittagspause angeboten. Aufgrund der freiwilligen Teilnahme sind die SuS nicht **regelmäßig** anwesend. Die Gruppe wechselt deshalb ständig ihre Mitglieder. Diese **gleichgültige Einstellung** der SuS bezüglich der regulären Teilnahme führt dazu, dass ich mit der Umsetzung meiner geplanten Unterrichtsziele nicht vollständig weiter kommen kann. Aus diesem Grund sehe ich für solche Gruppen eine Gefahr der Demotivation und wünsche eine **bessere Organisation** und Änderung des Kurses wie z.B. vom Mittagspausenangebot zu einem **Wahlpflichtfach**. Hinsichtlich der Demotivation ist zu erwähnen, dass sie auf den heterogenen Wissensstand der SuS zurückzuführen ist, der aus der unregelmäßigen Teilnahme der SuS entsteht.

Alternativ ist Taekwondo auch als Antiaggressionstraining zu empfehlen. Es gibt hierzu bereits Studien und Erprobungen seitens ausgebildeter Meister in Justizvollzugsanstalten mit ziemlich positiven Ergebnissen der Häftlinge (Taekwondo Aktuell, Ausgabe Nr.5, Mai 2006). Da ein gut ausgebildeter Taekwondo-Meister das Training leiten soll, müssen Schulen dafür sorgen, qualifiziertes Personal an die Schule zu bekommen.

Im Allgemeinen hat sich die Umsetzung des Taekwondo-Programms an der Schule bewährt. Auch nach einem relativ kurzen Zeitraum sind kleine Lernerfolge zu erkennen, die zur Stärkung des Selbstbewusstseins geführt haben. Das Programm kann noch weiterentwickelt werden und ins Schulprogramm fest eingebunden werden.

9. Literaturverzeichnis

- (1) Radatz, H./ Schipper, W./ Ebeling, A. / Dröge, R. :
Handbuch für den Mathematikunterricht 1. Schuljahr
Hannover: Schroedel, 1996
- (2) Von Herbert Velte
Taekwondo-Fachwörterbuch
Vierkirchen: Schramm Sport GmbH, 2. Auflage 2000, ISBN: 3-00-005503-7
- (3) Gen. Choi Hong Hi
Taekwon-Do (Der koreanische Weg zur Selbstverteidigung)
Frankfurt am Main : Bodo Verlag,1994
- (4) Herbert Gudjons
Pädagogisches Grundwissen
Bad Heilbrunn / OBB: Verlag Julius Klinkhardt, 2003
- (5) Hermann Vos
Clipart Taekwon-Do CD-ROMS
Material Arts
- (6) Hilbert Meyer
Zehn merkmale guten Unterrichts
Oldenburg 2003 (Bestellungen: Didaktische Zentrum, Universität Oldenburg)

Erklärung :

„Ich versichere, dass ich die Arbeit eigenständig verfasst, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen der Arbeit, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn nach entnommen sind, in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht habe. Das gleiche gilt auch für beigegebene Zeichnungen, Kartenskizzen und Darstellungen. “

Düsseldorf , den 22.05.2006

Hasan Karasan

Alle Dokumente und sämtlicher Inhalt, die zum Erlangen der Streifen 1 bis zu 10 dienen, wurden seitens des Verfassers erstellt. Dieses Programm dient zur Hilfestellung beim Erlernen von Taekwondo und ist einzig als Modellkonzept des Verfassers im Einsatz.

Dipl.-Ing. Karasan, Hasan

22.05.2006 Düsseldorf