

Diplomarbeit

Dipl. Mentaltrainer



Foto: Daniel Lechner

Kampfsport und „DO“ (geistige-mentale Weg) -
eine Hilfe für Schulkinder am Beispiel ADHS?

Autor:	Lechner Daniel
Anschrift	Bergstraße 13, 5620 Schwarzach im Pongau
E-Mail	lechner.craniosacral@gmx.at
Kurs:	Dipl. Mentaltrainer
Eingereicht am:	14.03.2021

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Definition – was ist ADHS	3
2.1 Symptom-Kriterien	3
2.2 Unaufmerksamkeit	4
2.3 Hyperaktivität.....	5
2.4. Impulsivität.....	5
2.5. Therapie und Behandlung	6
3. Taekwondo	7
3.1. Die Entwicklung des Taekwondo:	7
3.2. Taekwondotraining:	8
3.3. Das Wort Taekwondo und dessen Bedeutung:.....	9
3.4. Tae	9
3.5. Kwon:.....	10
3.6. Do	11
4. Die Einzelfallstudie	20
4.1. Das Kind.....	20
4.2. Die ersten Taekwondo Stunden	21
5. Zur Methodik des Interviews	23
5.1. Analyse des Interviews	24
6. Interview 1.....	25
7. Resümee	34
8. Literaturverzeichnis.....	35

1. Einleitung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich zum einen mit einem Syndrom, das aufgrund seiner Erscheinungsform und Häufigkeit zurecht als eine der Zivilisations... bezeichnet werden kann: Der „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung“, kurz: ADHS. Zum anderen geht es um eine asiatische Kampfsportart, Taekwondo, die vorrangig die Konzentration fördert, aber in weiterer Folge auch die einzelnen Gliedmaßen und den Körper im Ganzen kräftigt. Auf den folgenden Seiten soll erarbeitet werden, inwiefern die Ausübung von Taekwondo auf ADHS in positiver und förderlicher Weise einwirkt. Die medizinische Sichtweise und der derzeitige, aktuelle Forschungsstand fließen in die Arbeit selbstverständlich auf adäquate Weise ein.

Ich habe mich für dieses Thema entschieden, da ich selbst seit frühester Jugend Taekwondo trainiere und heute einen Verein leite, in dem ich vor allem mit Kindern und Jugendlichen arbeite. In den letzten Jahren wurde immer offensichtlicher, dass viele Mütter ihre schulpflichtigen Kinder im Verein anmeldeten, und dabei die Hoffnung aussprachen, die Konzentrationsschwäche und die geringe Aufmerksamkeitsspanne ihres Kindes besser werden, wenn sie diesen, auch geistig sehr fordernden, Sport ausübten. Ich wurde hellhörig und begann mich stärker mit diesem Problem zu beschäftigen und dabei die betroffenen Kinder zu beobachten. Gab es einen Zusammenhang zwischen eines, wie es im Volksmund auch genannt wird „Zappelphilipsyndroms“ und des Kampfsports? Wie und in welcher Weise könnte sich das Training auf die Unruhe, welches Kinder an den Tag legten, auswirken? Ich begann, mit mehreren Medizinern zu sprechen und fand heraus, dass schon hinreichend Literatur, die dieses Problem behandelt, existiert.

Meine Arbeit beginnt mit kurzen Abhandlungen über ADHS und Taekwondo, Definitionen und Erklärungen über die Krankheit und den Kampfsport. Danach werde ich darauf eingehen, inwieweit man überhaupt von Heilungschancen oder Besserungen des Syndroms nach einer Trainingseinheit sprechen kann, wenn man über eine bestimmte Zeit regelmäßig trainiert. Meine Informationen dazu entnehme ich spezieller Fachliteratur aus dem medizinischen und sozialen Bereich. Den Schwerpunkt meiner Arbeit stellt ein leitfadengestütztes Interview mit einer Medizinerin dar, die auf verhaltensauffällige Kinder mit ADHS spezialisiert ist. Danach folgt eine Analyse des Interviews, in der ich die reproduktive Seite, die Literatur, der produktiven, dem Interview, gegenüberstelle. Im Resümee werden meine Erkenntnisse noch einmal

kurz zusammengefasst und eine abschließende Betrachtung des Sachverhalts vorgenommen.

Diese Bakkalaureatsarbeit soll vor allem dazu dienen, einen Standpunkt zu veranschaulichen, der eine völlig andere Sichtweise mit sich bringt. Nämlich die Möglichkeit, eine Krankheit, an der vor allem viele Kinder leiden, ohne, oder mit möglichst geringer Medikamentengabe zu bessern oder zu heilen. Wichtig dabei ist es, aufgeschlossene und zur Mitarbeit bereite Mediziner zu finden, denen das Wohl ihrer Patienten am Herzen liegt, und die nicht nur aus reiner Profitgier heraus agieren.

2. Definition – was ist ADHS

Die Abkürzung ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit/-Hyperaktivitätsstörungen. Das Syndrom definiert sich über eine Reihe von Auffälligkeiten in verschiedenen Lebensbereichen, wie Schule oder Kindergarten. Neben Verhaltensauffälligkeiten mit aggressiver Ausformung stellen ADHS die häufigsten Störungen, die in dem Kindergarten und Grundschulzeit diagnostiziert werden, dar.

ADHS weist ein breites Spektrum an Verhaltensmustern auf, die in allen Bereichen des täglichen Lebens zum Tragen kommen können. Es handelt sich also nicht nur um nur einen Ort, an dem ein Kind, das an ADHS leidet, auffällig ist. In der Regel sind also Familie, Freunde, Schule oder der Kindergarten davon betroffen. (Petermann, 2009, S. 11)

2.1 Symptom-Kriterien

Erst in der Vor- und Grundschulzeit wird offensichtlich, ob ein Kind eventuell Anzeichen von ADHS zeigt. Im Kindergartenalter kann diese Störung nicht festgestellt werden, da Kinder im Alter von etwa drei Jahren zum großen Teil allgemein noch nicht fähig sind, längere Aufmerksamkeitsspannen durchzuhalten, oder ihrem Bewegungsdrang Einhalt zu gebieten. Erst wenn sich im Verlauf der Volksschuljahre die Symptomatik der ADHS stabil zeigt, kann diese diagnostiziert werden. Eventuell können in den ersten Schuljahren Probleme bei Gruppenunternehmungen oder Gruppenarbeiten auftreten, die sich dann in schulischer Leistungsschwäche niederschlagen.

Zusätzlich zeigt sich meistens auch privat, dass die Kinder einfache alltägliche Pflichten nicht einhalten oder bewältigen können, wodurch sich Eltern überfordert fühlen können und aufmerksam werden. Derart soziale Auffälligkeiten können sich durchaus bis in das Jugend- und Erwachsenenalter ziehen. Die motorische Unruhe nimmt in den meisten Fällen ab, jedoch können innere Unrast und Aufmerksamkeitsdefizite bleiben. (Petermann, 2009, S. 13)

Als Hauptkriterien werden hauptsächlich „Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität, und Impulsivität“ aufgeführt. Mit den beiden Diagnosesystemen ICD-10 und DSM-IV-TR werden Feinheiten bei der Diagnose unterschieden, es geht hier um „die Bestimmung

der Anzahl und der Kombination dieser Kriterien“, die eine genauere Abstufung und Einteilung der Störung ermöglichen. (Petermann, 2009, S.12)

Das ICD-10 fordert, dass sowohl Störungen der Aufmerksamkeit, der Impulskontrolle und der Aktivität für die Diagnosestellung vorhanden sein müssen. Demgegenüber unterscheidet das DSM-IV-TR zwischen dem gemischten Subtypus, bei dem vergleichbar zum ICD-10 alle Kernsymptome auftreten, dem vorherrschenden hyperaktiv-impulsiven Subtypus. (Petermann, 2009, S. 11)

Weiters existieren noch viele andere Instrumente zur Diagnostik, sie alle hier aufzuzählen und darauf einzugehen, würde den Rahmen sprengen. Zusätzlich zu den Diagnosesystemen ICD-10 und DSM-IV-TR werden die Symptome bezüglich einer möglichen Herkunft oder den Orten ihres Auftretens differenziert, z. B. „ADHS-Symptome als Folge chaotischer psychosozialer Beziehungen“ oder „ADHS-Symptome bei schulischer Überforderung“. (Petermann, 2009, S. 17)

Aufgrund dieser unterschiedlichen diagnostischen Kriterien gibt es keine verlässlichen, oder gar genauen Angaben zur Häufigkeit von ADHS bei Kindern. Die verschiedenen Studien geben zwischen „3 und 15%“ an, andere mit strengen definierten Kriterien „3 bis 8%“ (Petermann, 2009, S. 11) Interessant ist der festgestellte Unterschied bei den Geschlechtern. Mädchen sind hier weit weniger oft von ADHS betroffen als Jungen: „Das Verhältnis wird zwischen 3:1 beziehungsweise 9:1 angegeben“ (Petermann, 2009, S. 12)

2.2 Unaufmerksamkeit

Störungen der Aufmerksamkeit äußern sich über eine geringe Spanne der Dienstwilligkeit oder des Interesses an einer Sache.

Es kann dabei um ein Spiel gehen, bei dem es gilt, zu warten, wenn andere Mitspieler an der Reihe sind, oder jemandem zuzuhören, der eine Geschichte erzählt. Vor allem bei fremdbestimmten Aufgaben, wie z. B. Hausaufgaben, können sich die Kinder nicht lange konzentrieren. (Petermann, 2008, S.257) Ebenso zählt Vergesslichkeit zu den Symptom-Kriterien, was sich im Besonderen in der Schule zeigt, wenn Hefte, Stifte etcetera. zu Hause gelassen wurden. Dabei werden oft auch Gegenstände einfach verloren, die nicht wieder auftauchen. Auch mit mehr oder weniger großen Schwierigkeiten bei der Selbstorganisation, beispielsweise, das eigene Zimmer, oder auch seine Schultasche sauber zu halten kämpfen die Kinder, weil es für sie

schwierig oder nicht umsetzbar ist, und nicht, wie oft fälschlicherweise angenommen, weil sie „zu faul“ dazu seien. Oft übersehen sie bestimmte Kleinigkeiten, wenn es sich etwa um Aufgaben handelt, bei denen detailreiches Arbeiten gefragt ist. (Petermann, 2009, S. 12)

2.3 Hyperaktivität

Hyperaktivität bezeichnet die Unfähigkeit, das eigene Verhalten in bestimmten Situationen kontrollieren zu können. Besonders in Situationen, in denen Ruhe verlangt wird, äußert sich eine gesteigerte Aktivität, die nicht in Schach gehalten werden kann. (Petermann, 2008, S. 258) Im Unterricht zeigt sich Hyperaktivität eines Schülers durch ständiges Aufstehen, Herumgehen, Zappeln oder Herumrutschen auf dem Sessel. In der Freizeit haben hyperaktive Kinder oft Schwierigkeiten bei ruhigeren Spielen, die in einer Gruppe gespielt werden, sie fallen dann „störend“ auf, indem sie laut schreien oder zum jeweiligen Spiel völlig unpassend, herumlaufen und sich körperlich austoben. (Petermann, 2009, S. 12)

2.4. Impulsivität

Kinder, bei denen ADHS festgestellt wird, handeln meist sehr impulsiv, ohne lange über ihr Tun nachzudenken. Durch eine verringerte Aufmerksamkeitsspanne können sie keine Erklärung oder Anweisung, sei es in der Schule, oder in der Freizeit, abwarten und beginnen daher gleich, eine Sache in Angriff zu nehmen. So wird oft eine Schulaufgabe falsch ausgeführt oder gar nicht verstanden. In einer sozialen Gruppe, z. B. unter Freunden, kann das bedeuten, dass das hyperaktive Kind, schon im Vorhinein ein Spiel „kaputtmacht“, da es nicht abwarten kann, bis jeder/jede soweit ist. Auch in Bezug auf eigenen Bedürfnissen sind diese Kinder sehr ungeduldig und am besten sollte alles sofort passieren oder eintreffen. (Petermann, 2008, S. 258)

Diese Impulsivität äußert sich auch über ein großes Redebedürfnis, das in unpassenden Situationen, z.B. andere Personen im Gespräch immer wieder zu unterbrechen, auffällig wird. Häufig platzen sie auch im Unterricht mit einer Antwort heraus, bevor die Frage überhaupt zu Ende gestellt wird. (Petermann, 2009, S. 12)

2.5. Therapie und Behandlung

ADHS ist keine Modekrankheit, die erst seit den letzten Jahrzehnten existiert. Man erinnere sich der Geschichte des Zappelphilipps im „Struwwelpeter“ (1844), der Junge,

der bei Tisch nicht stillsitzen konnte und daher ein schlechtes Beispiel für alle Leser und Leserinnen darstellte. Auch Berichte des amerikanischen Kinderneuropsychiaters Charles Bradley, ebenfalls 19. Jahrhundert, zeigen, dass es schon zu dieser Zeit Kinder gab, die beispielsweise mit einer sehr geringen Aufmerksamkeitsspanne zu kämpfen hatten oder ihr Bewegungsdrang die Lehrer erzürnte. Diesen Kindern wurden zu Anfang Barbiturate verabreicht, um sie ruhigzustellen. Da dies jedoch nicht funktionierte, entschied der Arzt, ihnen ein stimulierendes Mittel zu geben. Dieses zeigte bessere Wirkung, die Kinder konnten sich besser konzentrieren. (Fitzner & Stark, 2011, S. 270)

Heute wird als medikamentöse Therapie gegen ADHS vor allem das Medikament Ritalin empfohlen.

Vorrangig wird aber versucht, anhand einer Psychotherapie die Symptome der ADHS zu lindern oder dem Grund ihres Entstehens zu eruiieren. Es werden also erst einmal die Lebens- und Familiensituation erfasst. Wie in Punkt 2.2 erwähnt, gib es verschiedene negative Ursachen, die ADHS begünstigen. Dazu werden schulische Überforderung, ADHS ausgelöst durch Medikamente, Angststörungen, Störungen des Sozialverhaltens, usw. gezählt. (Petermann, 2009, S. 17).

Wenn die Verhaltenstherapie nicht die gewünschte Wirkung zeigt, oder um die Störung schneller in den Griff zu bekommen, werden hauptsächlich Psychostimulanzien wie Methylphenidat (Ritalin) oder Antidepressiva verabreicht, die dem Kind helfen sollen, ruhig zu werden, und seine Aufmerksamkeitsspanne zu verlängern. Die Wirkung des erstgenannten Medikaments, Ritalin, setzt im Durchschnitt nach 20 Minuten ein, um dann zwei bis vier Stunden zu anzuhalten. Als Kontraindikationen werden Psychosen und Angstzustände aufgeführt. Zusätzlich werden Appetitmangel, Kopfschmerzen, Weinerlichkeit, Bauchschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen und mehrere andere Nebenwirkungen aufgezählt. (medizin-akademie 2021)

3.Taekwondo

3.1. *Die Entwicklung des Taekwondo:*

Unsere Vorfahren, egal wo sie lebten, mussten Kräfte und Gewandtheit entwickeln, um Nahrung zu erjagen oder um sich gegen Feinde zu wehren. Zur Erleichterung der Nahrungsbeschaffung und der Verteidigung wurden Waffen gefertigt und eingesetzt. Doch auch nach der Einführung von Waffen, haben Menschen nie aufgehört, Geist und Körper zu trainieren. Es entstanden Spiele und Wettkämpfe, teilweise in Form von religiösen Riten. Hierbei wurde immer wieder versucht, Geist und Körper zu noch höheren Leistungen zu befähigen. Dazu gehörten damals schon Atemtechniken und Meditation, um auf sein Inneres zu hören und danach zu handeln. (Lee, 2003, S.12) Die lange Erfahrung im Umgang mit wilden Tieren sowie die sorgfältige Beobachtung ihrer Angriffs- und Verteidigungstechniken brachten unsere Vorfahren dazu, diese Beobachtungen so auszuwerten, dass sie, auf menschliche Bewegungsabläufe übertragen, ein sehr effektvolles Kampfsystem ergaben.

Die Anfänge des Taekwondo lassen sich bis 37 v.Chr. im Norden Koreas zurückverfolgen. Es wurden Grabstätten in Südkorea gefunden, welche mit Motiven von Personen, die zu Lebzeiten Taekwondo praktizierten, verziert waren. Auch wurden mit Übungen des Kampfsportes Tänze und Gesang verbunden, um die Seele der Verstorbenen zu trösten. (Lee, 2003, S.12)

Es wird angenommen, dass das koreanische Taekwondo von der chinesischen Kunst der Selbstverteidigung, dem Kungfu, abstammt. Jedoch beweisen Deckengemälde in der Zeit von 3 bis 427 n.Chr. etwas anderes.

Über die Herkunft von Karate, der japanischen Selbstverteidigungskunst, gibt es keine genauen Daten; doch gibt es zwei verschiedene Versionen darüber. Damals musste Korea einen Zoll an Japan bezahlen. Die Steuereintreiber mischten sich bei der Eintreibung der Gelder unter das Volk und so verbanden sich Karate und Koreanische Kampfkünste miteinander so dass die Kampfsportart Subak entstand (frühe Bezeichnung von Taekwondo). Man könnte also zum Schluss kommen, dass das japanische Karate von Subak, jenen alten Formen des Taekwondos, abstammt. In der Koryo Periode (ab 918 n.Chr.) wurde Subak nicht nur für Gymnastik und sportlichen Wettkampf bekannt, sondern wurde die Kampfkunst auch für militärische Zwecke eingesetzt und antrainiert. Man nimmt an, dass Subak unter König Uijong

zwischen 1147 und 1170 n.Chr. seine größte Beliebtheit erlangte. Ein wichtiges Ereignis während der Yi- Dynastie war die Herausgabe eines Buches über Subak als militärische Kampfkunst. In der zweiten Hälfte der Yi-Dynastie verlor Subak an militärischer Bedeutung und wurde nur noch als beliebte Freizeitbeschäftigung des Volkes praktiziert. (Lee, 2003, S.14)

Eine der wichtigsten Daten der Entstehung von Taekwondo ist sicher die Festlegung des Wortes Taekwondo als neuer Name der alten Kampfkunst Subak. Beschlossen wurde dies in einem Treffen der höchsten Dan-Träger 1954. Mit 1972 wurde das „Headquartier“ des Taekwondo in Seoul/Süd-Koreas als Mekka des Taekwondo Sports eröffnet. Im Jahr 1973 wurde die erste Weltmeisterschaft in Korea ausgetragen und 2000 als olympische Disziplin anerkannt. (Lee, 2003, S.16)

3.2.Taekwondotraining:

Taekwondo- Neulinge beginnen mit der Einführung der Fuß- und Handtechniken. Blöcke werden erst etwas später gezeigt und gelernt, um diese mit den Fuß und Handtechniken kombinieren zu können. Ein/e Taekwondo SchülerIn sollte sehr gedehnt sein und muss auch außerhalb der Trainingseinheiten Dehnübungen abhalten. Hierbei ist es sehr wichtig, dass der/die SchülerIn die genauen Anweisungen der Lehrperson befolgt und die Dehnübungen richtigmacht, um keine Folgeschäden davonzutragen. Im Training erlernt der/die SchülerIn verschiedene Kampftechniken, die helfen, mit Druck und Konfliktsituationen umzugehen. Besonders für Kinder ist es sehr wichtig, ein geregeltes Training, das heißt mindestens zweimal die Woche, zu besuchen. Jede Technik, sei es eine Hand-Fußtechnik aber auch die wichtigen Atemtechniken, die im „DO“ gelehrt werden, sollen zur Verständlichkeit übergehen und keine Bedenkzeiten mehr beinhalten. Taekwondo stärkt das Selbstvertrauen und die Fähigkeit, sowohl im Dojang (Trainingsraum) als auch im Alltag jede Situation zu meistern. (Stepan & Bornholdt, 2002, S.22)

3.3. Das Wort Taekwondo und dessen Bedeutung:

Diese Arbeit behandelt eher den geistigen Weg das „Do“ (Weg, Lehre). Wie im Deutschen kann man das Wort Weg auch als Methode oder Zielstreben zu verstehen; Do leitet sich vom chinesischen Begriff Dào ab und bedeutet, der geistige mentale Weg eines Menschen. Die Begriffe „Tae“ und „Kwon“ werden in dieser Arbeit nebensächlich behandelt werden. (Wikipedia, 2019)

3.4. Tae

Tae bedeutet „Fuß“ und steht für alle Fußtechniken dieses Kampfsportes. Taekwondo besteht aus 70% Fußtechniken, der Rest der Übungen wird mit den Händen und den Fäusten ausgeführt.

Für fast alle Fußtechniken im Taekwondo wird der Fuß angehoben und die Bewegungen schnellstmöglich ausgeführt. Wichtig ist, nicht zu viel Zeit zu verbrauchen und den Tritt genauso schnell auszuführen, wie das Zurückziehen des Fußes. Taekwondo hat dazu eine „Schnapptechnik“ entwickelt, um noch schneller mit dem Fuß zuschlagen zu können und trotzdem eine ordentliche Wucht zu erreichen. So wird anders als zum Beispiel im Kickboxen, wo ein runder Fußschlag ausgeführt wird, um Kraft zu erreichen, im Taekwondo die Kraft durch das „Schnappen“ des unteren Beines ausgeführt. So kann man mehr Geschwindigkeit aufbauen und zum nächsten Schlag oder einer Kombination übergehen. Durch die Konzentration auf das Zurückziehen des Schlages mit dem Fuß wird die eigentliche Bewegung beschleunigt. Weiters sollte das Standbein stets fest mit der ganzen Sohle am Boden bleiben. Bei Drehtechniken wird das Standbein mitgedreht. In diesem Fall hebt ein Teil des Fußes leicht ab, während die Drehung ausgeführt wird. (taekwondo.de, 2009)

Einer der schwersten und effektivsten Fußschläge im Taekwondo ist der Dwi-dollyochagi (Rückwärtsdrehschlag), welcher hier näher beschrieben wird.

Das Standbein stellt die Achse für einen 180 bis 360° Drehung dar. Das Kickbein wird durch die Drehung des Körpers um seine Längsachse beschleunigt. Das Ziel wird mit der Ferse getroffen. Hält man das kickende Bein völlig gestreckt, wird es nur durch die Körperdrehung beschleunigt. Winkelt man aber vor dem Aufprall zusätzlich noch den Unterschenkel an, erzielt man dadurch in der Endphase des Kicks eine weitere

Beschleunigung und die Wucht beim Aufprall verdoppelt sich. Das Ziel des Angriffs ist das Gesicht des Gegners. (Lee, 2003, S.35)

Einige Fußschläge im Taekwondo sind:

- Ap-Chagi (Vorwärts Fuß),
- Yop-Chagin (Seitwärtstritt),
- Dollyo Chagi(Halbkreisfußstoß),
- Naereo-Chagi (Abwärtsfußtritt/Abwärtsfußschlag)
- Pandae-Dollyo-Chagi (Fersendrehschlag/Hakentritt/Gegenkreistritt)

(Stepan & Bornholdt, 2002, S.93)

3.5.Kwon:

Mit Kwon werden alle Handtechniken und Armtechniken in Taekwondo beschrieben. Wenn zum Beispiel die Faust beschrieben wird, ist es sehr wichtig, eine korrekte Fausthaltung einzunehmen. Dies ist wesentlich, um Verletzungen zu entgehen und dem Gegner/in oder einem Gegenstand mit voller Wucht und Genauigkeit entgegenzusetzen. Es muss darauf geachtet werden, dass die Fingerspitzen nach innen gerollt werden, bis sie an die Unterseite der Handfläche gelangen. Die Faust wird geschlossen und der Daumen fest angedrückt. Wichtig ist außerdem zu wissen, dass die beiden Faustknöchel den Schlag oder die Auftrefffläche bilden, da hiervon die eigentliche Wucht des Schlages ausgeht. Die Auftrefffläche kann man außerdem bestimmen, wenn man in die Liegestützposition geht und sich mit den Fäusten abstützt. Die Stellen, an denen man die Knöchel sehr stark spürt, bilden die Auftrefffläche der Faust. (Stepan & Bornholdt, 2002, S.28)

Die am meist verwendete Handtechnik im Taekwondo ist die Jirugi (Rumpfstoß) Technik.

Jirugi bedeutet: „mit der Faust aus der Hüfte zum Ziel stoßen.“ Die Faust muss beim Aufprall immer fest geballt sein und mit großer Geschwindigkeit aus der Hüfte geschleudert werden. Da die von der Faust zurückzulegende Entfernung möglichst gering sein muss, wird sie durch eine 180° Drehung zusätzlich beschleunigt. Während die zum Boxen benützte Faust in Bewegung gesetzt wird, zieht man die andere Faust mit einer Drehbewegung wieder zur Hüfte zurück (Prinzip der

Gegendrehung). Außerdem soll man zu Beginn des Fauststoßes die Hüfte leicht nach oben strecken und beim Aufprall wieder senken. Der Stoß erreicht damit seine größte Wirkung. Die Hüft- und Bauchmuskeln müssen beim Aufprall angespannt sein. (Lee, 2003, S.33)

Einige wichtige Handschläge im Taekwondo sind:

- pyon-jumok – Flachfaust,
- bam-jumok – Knöchelfaust,
- jumok – Faust,
- paro-jirugi – Gleichstoß,
- paro-jirugi – Gleichstoß.

3.6.Do

Do (der Weg) als das Lehrprinzip, indem:

- Der Weg das Ziel
- Der Prozess wichtiger als das Ergebnis,
- Das Lernen und stete Üben mehr als das Schon-Können,
- Das individuelle Wachstum mehr als der erst in Konkurrenz zu anderem messbarem äußerem Erfolg,
- Das eifrige Bemühen (chinesisch „Kung-Fu“) und Suchen mehr zählt, als das Erreichen von Etwas und sich auf dem Erreichten ausruhen.

Hier wird gleich ersichtlich, dass dieses Wort mit nur zwei Silben einen sehr großen Umfang beinhaltet. In dieser Arbeit werden Methoden und Vorschläge unterbreiten, welche ich in meiner Taekwondo Schule praktiziere, um Kindern, bei denen ADHS diagnostiziert wurde, eine Möglichkeit zu geben, ohne Medizin eine andere Lebensqualität erzielen zu können. Auch ist es mir ein Anliegen, Lehrpersonen und Lehrern im normalen Schulbetrieb eine Möglichkeit aufzuzeigen, wie ein ADHS-Kind mit einfachen Atem-und Bewegungsübungen bestmöglich inkludiert werden kann.

Taekwondo aktiviert Energien in jedem Organ, entwickelt die Muskeln und stimuliert das Gehirn, wodurch auch die Willenskraft gestärkt wird. Diese Kampfkunst kultiviert die Willenskraft durch Vereinigung körperlicher und geistiger Aktivitäten. (Lee, 2003, S.10)

Wenn man den menschlichen Körper als „Maschine“ betrachtet, so hat unser Gehirn eine der wichtigsten Aufgaben, all unsere Ausübungen zu beeinflussen und zu sortieren. Das Hirn macht zwar nur circa 2 bis 3 Prozent des gesamten Körpergewichts aus, benötigt aber eine enorme Menge an Energie. So braucht unser Denkorgan etwa 20 Prozent des Sauerstoffs, welches sich in unserem Blut befindet. Um die Funktionen des Gehirns aufrecht zu erhalten, strömen tagtäglich bis zu 1200 Liter Blut und 75 Liter reiner Sauerstoff durch unser Gehirn. (Neuronation 2010)

Diese Arbeit beschreibt das Gehirn und dessen Wirkung so beschrieben, weil es möglich ist, Verhaltensweisen durch ein Training der Gedanken positiv zu verändern. Deshalb arbeite ich in meinem Taekwondo Verein mit Hilfe von Atemtechniken mit Kindern, bei denen ADHS diagnostiziert wurde.

Auch aus der Schulmedizin ist bekannt, das mit einer richtigen Atemtechnik viel positives bewirkt werden kann. So kann man Schmerzen lindern und das Gehirn stärken. Je besser die Zellen mit Sauerstoff versorgt sind und je effektiver der Abtransport von Giftstoffen vollzogen wird, desto stärker und gesünder fühlen wir uns-sowohl körperlich als auch geistig. In meinem Taekwondo Verein bekommen des Öfteren Kinder mit einer ADHS Störung Atemtechniken als Aufgaben mit nach Hause die sie dann kontinuierlich üben. Gerade Kinder die sehr viel Auslauf und Aufmerksamkeit brauchen, gerade da braucht deren Gehirn sehr viel mehr Atemluft und Aufmerksamkeit, um diese Verhaltensweisen bestmöglich verarbeiten zu können. Das Atemzentrum im Gehirn arbeitet unermüdlich und sorgt dafür, dass der Körper immerfort mit Sauerstoff versorgt sind und Kohlendioxid abgeben können.

Das Atemzentrum spürt genau, ob wir gestresst sind, ob wir schlafen oder wach sind. (Zentrum der Gesundheit, 2017)

Entsprechend wird sich unsere Atmung an die Aktivität anpassen, so ist es aus meiner Erfahrung an mir selbst und an Schülerinnen und Schülern der Taekwondo Schule durch andauernde Atemübungen ein Muss geworden Atemübungen auszuführen und diese täglich zu üben. Mit der Erfahrung, dass Kinder an denen ADHS diagnostiziert wurde ruhiger geworden sind und auch in der Schule die Aufmerksamkeit steigern konnten. Diesbezüglich habe ich im Laufe der Arbeit ein Interview vor den Übungen mit Taekwondo und der richtigen Atmung und deren Verbesserung gemacht und über einen Zeitraum von einem Jahr verfolgt und notiert. Das Kind konnte bereits nach drei Monaten die Medizineinnahme beenden und ist

am besten Weg sein Leben so zu leben, dass man von einer ADHS Diagnose nicht mehr sprechen kann. Das Kind automatisierte die Ausführung von Atemübungen nach einer Anstrengung aus freiem Willen, um sich aus zu powern. Das heißt, ich ließ das Kind jeden Tag fünfzehn bis zwanzigmal eine Atemübung machen. Dabei lehnte es sich mit dem Rücken stehend oder sitzend gegen die Wand, und schnaufte durch, schnaufte durch die Nase tief ein so dass die Lunge mit Sauerstoff gefüllt war und dann aber länger durch den Mund ausatmen. Diese Wiederholung muss mindestens viermal hintereinander ausgeführt werden.

Bei erhöhter körperlicher Aktivität atmet man automatisch schneller. Der Körper braucht mehr Sauerstoff. Gleichzeitig muss die gestiegene Kohlendioxidbelastung wieder abgeatmet werden. Kommt man dann zur Ruhe, sinkt die Atemfrequenz wieder. Der Sauerstoffbedarf nimmt ab und die abgeatmete Kohlendioxidmenge bringt den Kohlendioxidspiegel wieder in normale Bereiche ohne das mit Medikamenten nachhelfen muss. Es ist ein schwieriges Unterfangen einem Kind mit ADHS den Weg der Atmung beizubringen. Nachhaltig gesehen ist es aber ein Weg, die Medikamenteneinnahme zu reduzieren. (Zentrum der Gesundheit, 2017)

Wenn uns Angst und Stress förmlich „die Luft abschnüren“ oder uns „vor Schreck der Atem stockt“, erkennen wir, wie hoch der Einfluss äußere Umstände auf unsere Atmung ist. Diese Erkenntnis dringt spätestens dann in unser Bewusstsein, wenn das natürliche Luftholen Probleme bereitet und die Atmung uns nicht mehr die Kraft gibt, die wir immer für selbstverständlich hielten. (Zentrum der Gesundheit, 2017)

Da ich immer wieder Kinder mit dieser Diagnose ADHS in unserem Verein begrüßen und unterrichten darf, habe ich mich vor etwa fünf Jahren entschlossen, mich noch mehr mit diesem Phänomen zu beschäftigen. Es ist mir ein Anliegen, mit Taekwondo Kindern eine Möglichkeit zu bieten, ohne oder mit weniger Medikamenten auszukommen.

Bewegung spielt in mehrerlei Sinne eine zentrale Rolle. Einerseits als „physikalische Bewegung“, die auf die körperliche Aktivität und Motorik wirkt, also auf die Gesamtheit der Aktionen der Skelettmuskulatur und andererseits als „psychisch-

emotionale Bewegung“- auf innere Gemütszustände also auf die Gesamtheit der Gefühls- und Willensregungen. (Nachtlberger & Wolters, 2016, S.22)

In der Kampfkunst werden Schülerinnen und Schüler zur aktiven Ausübung von konkreten Bewegungsabläufen animiert und es werden grob- und feinmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten trainiert.

Nachfolgend wird beschrieben, dass Taekwondo Schülerinnen und Schüler über die Einübung von typischen Bewegungsmustern und Techniks Schulungen, deren Bewegungskompetenzen verbessern und koordinative und konditionelle Eigenschaften optimieren.

Positive Effekte auf Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit insgesamt werden dabei spürbar, aber vor allem auf Körpergefühl und Körperbewusstsein wird Wert gelegt. Die Bewegungsfindung (Kinästhetik, Sensibilität) wird dabei großgeschrieben. (Nachtlberger & Wolters, 2016)

Kinder mit ADHS werden von anderen Kindern beim Training zusätzlich motiviert. Der Zusammenhalt in der Taekwondo Schule ist ein Grundstein der Ausbildung. Sehr wichtig ist hier die Rolle der Trainerin, sie ist Bezugs- und Vertrauensperson. Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass sie für sie da ist, und sie fungiert nicht selten als Mutterersatz, wenn es um die Suche eines Vorbildes geht. Das erscheint auf den ersten Blick etwas weit hergeholt. Doch bei vielen Familien fehlen heute Männer, die anwesend sind. Das macht sich gerade bei Jungen bemerkbar. Sie sind im Training sehr anhänglich und versuchen es dem Trainer gleich zu tun und präsentieren ihm stolz ihre erlernten Übungen. Darüber hinaus ist es essenziell, dass die Kinder wissen, sie werden nicht mit ihrer Diagnose allein gelassen. Die Gemeinschaft und die Trainerin geben ihnen die Chance, mit ihren Kräften hauszuhalten und sie richtig einzusetzen. Im Training lernen die Schülerinnen und Schüler ihren Geist zu erreichen, ihren Charakter zu formen und die Persönlichkeit zu fördern zu sich selbst zu finden. Kinder mit ADHS lernen sich besser wahrzunehmen, achtsamer und selbstbewusster zu sein, in anderen Worten auch „sich mehr und besser zu spüren“. Es ist das Ziel, eine dauerhafte Lösung zu erzielen, ohne den Einfluss von Medikamenten. Die Kinder lernen, dass sich in

ihnen etwas bewegt, wenn sie sich selbst bewegen. Dies rührt sie innerlich und äußerlich.

Weiter werden Kindern mit ADHS von ex-trinsischer zu in-trinsischer Motivation ermutigt und Handlungsbereitschaft ihrer Selbstinstanz gefördert. Hierbei zielt mein ausübendes Taekwondo, besonders natürlich das „DO“ weniger auf den Kopf (Verstehen) als gleichsam auch auf Herz und Hand. Wenn man so will, von der ausführenden Hand (der Tat) in den Bauch („Herz, „Seele“) und von dort in den Kopf (als erarbeitete Erkenntnis). Das heißt die „Behandlung“ baut auf die Wirkung der in auf Aktivität basierenden Ereignisse und auf die initiierten Erlebnisse der Schülerinnen und Schüler auf. Die intensive, bedeutsame und wiederholte Erfahrung des tatsächlichen Übens und Lernens ist wichtig, um den Erfolg des eigenen Tuns und der dadurch am eigenen Leib gewonnenen Erkenntnisse wahrzunehmen. (Nachtlberger & Wolters, 2016, S.24)

Was gibt es Schöneres und Befriedigenderes, als etwas aus eigener Kraft erzielt zu haben?! Es ist mir wichtig, dass Schülerinnen und Schüler unbewusst erlernen, mit sich umzugehen und dies in deren Bewusstsein übergeht und vom Denken zum Sein wird.

Die Kinder sollen fühlen und selbst erspüren und erlernen, wie sie ihr Leben und Gefühle steuern können, eine Selbstheilung durch die Einflüsse des Trainings und der mitgegebenen Möglichkeiten erreichen.

Was innerlich bewegt, heilt, also zur Bewegung geheilt und zur Heilung bewegt. (Nachtlberger & Wolters, 2016)

Für jedes Kind, das Kampfsport erlernt, ist es wichtig, dies auf der einen Seite spielerisch, auf der anderen Seite aber auch ernst und im Kampf zu erlernen. Es ist sehr wichtig, dass dies zwischen Forderung und Leichtigkeit wechselt und wiederum die Aufmerksamkeitsspannen der Kinder herausfordert, ohne sie zu überfordern. So wird durch abgestimmtes Wechseln der Trainingseinheiten und der Intensität erfahren können, wie Kinder speziell mit ADHS auf Anweisungen reagieren. Ob diese streng oder einfühlsam waren, ob laut oder leise angewiesen, es war immer wieder eine andere Reaktion zu sehen. Oft wird bemerkt, dass ADHS -Kinder mit Anweisungen ohne viel Erklärungen, also einfach und strikt formuliert, am besten zurechtkommen. Diese Anweisungen wurden jeweils sofort und zufriedenstellend

ausgeführt. Meistens nahmen diese Kinder dann zum Beispiel beim Aufbauen von Geräten die Fäden in die Hand und leisteten die meiste Arbeit.

Wie auch im japanischen Budo geht es auch in meiner Taekwondo Schule darum, Kindern eine Möglichkeit zu geben, sich selbstbewusster zu fühlen. Genauso geht es aber auch darum, die Entwicklung zu einem aufrechten, unabhängigen und souveränen Selbst zu erreichen. Im Training ist es wichtig, im Training Wege (Spiele, Übungen) zu finden, bei denen es keinen Gewinner gibt. Keinesfalls „gewinnt“ der, der am schnellsten, stärksten oder am lautesten ist. Dass es um das Bemühen aller geht, muss sich aus der Gestaltung des Trainings explizit ergeben und darf diesbezüglich auch betont werden. (Nachtlberger & Wolters, 2016,S.57)

Vor allem bei Kindern mit ADHS ist dies sehr wichtig, denn sie wollen oft immer die Ersten bei einem Spiel sein und sind besonders ehrgeizig bei jedem Spiel als Sieger hervorzugehen. Ich habe herausgefunden, dass man mit Teamarbeit und Zusammenhalt sehr viel mehr Ruhe an den Kindern erkennen und erzielen kann. Auch das Warten und explizite Einfordern von Ruhe nach einem eher lauterem Spiel ist nach einiger Zeit speziell bei Kindern mit ADHS positiv aufgefallen. Nach einem eher lustigen Spiel müssen sich die Kinder aufstellen, die Augen schließen und Atemübungen machen. Anfangs kratzten sich oder öffneten die Augen, nach circa 2 bis 4 Trainingseinheiten waren sie fast vollständig ruhig. Speziell Kinder mit ADHS lernen so auch diese Übung in den Alltag einzubinden und in ihr Unterbewusstsein zu fixieren. So üben sie nach jedem sehr lauten oder stressigen Tag, einmal für kurze Zeit die Augen zu schließen und auch unter Anstrengung Atemübungen zu machen.

Gerade in der Schule, besonders in der Schulanfängerzeit, vergleichen sich Kinder gern mit anderen Kindern. Der Fokus sollte dann durch die Lehrpersonen in der Schule, aber auch im Kampfsportunterricht wieder zurück auf die eigene Übung gelenkt werden. Weiter kann mit Gesprächen eine emotionale Innenschau angeregt werden und Kinder zum Nachdenken anregen und positiv motivieren. Das Kind soll mit seinem Herzen in Verbindung treten und auch lernen, wie es mit schwierigen Gefühlen und Unruhe umgehen kann. Es ist sehr wichtig, jede Entwicklung eines Kindes individuell zu sehen und zu erkennen, welche Möglichkeiten der Bearbeitung von Aufgaben gegeben sind, um Kinder heranzuführen.

Selbstbewusstsein zu stärken ist mir ein großes Anliegen, sei es im Schulunterricht als auszubildender Lehrer, oder im Taekwondo Unterricht. Denn nur sich äußerlich aufzurichten, kann ein inneres Aufrichten bewirken. Durch den lauten Kampfschrei und den „festen“ Stand in einer Taekwondo Einheit kann auch eine innere Standfestigkeit erreicht werden.

Am Anfang des Taekwondo Trainings können sich alle Kinder, egal ob mit oder ohne ADHS als Taekwondo Schüler definieren. Um dann einer Misserfolgsattributierung entgegenzuwirken, müssen Erfolgserlebnisse geschaffen werden und diese auch verdeutlicht werden. Das heißt, den Schülerinnen und Schüler bewusst mitzugeben, dass sie etwas sehr gut gemacht haben. Dies sollte im Schulunterricht auch erfolgen. In meiner Taekwondo Schule ist es sehr wichtig, dass alle Lehrenden, jedes Kind an den persönlichen Fortschritten messen und es keine äußeren und objektiven Maßstäbe gibt. (Nachtlberger & Wolters, 2016, S.58)

Die Gleichbehandlung der Kinder ist im Taekwondo Unterricht sehr bedeutsam, um bestens zu differenzieren und jedes Kind positiv zu „erreichen“. Durch die konsequente Gleichbehandlung aller SchülerInnen merkt das einzelne Kind, dass es sich Aufmerksamkeit und Anerkennung nur durch das eigene Bemühen und die Befolgung der Regeln erarbeiten kann. Die Differenzierung in der Hierarchie beim Taekwondo Training übt den Respekt vor dem Älteren und fördert gleichzeitig das Verantwortungsbewusstsein gegenüber den jüngeren Schülern. Gleichzeitig erfährt jedes Kind, dass es seinen Platz in der Gruppe hat. Durch die Strenge des traditionellen Unterrichts wird dieser Umstand für das Kind zu einem Sicherheitsfaktor, in dem es sich vertrauensvoll in die Verantwortung des Lehrenden geben kann. Gerade im Taekwondo Unterricht ist dieses Vertrauen wesentlich und notwendig, um gefährliche Übungen mit den Kindern praktizieren zu können und bildet die Grundlage für das Vertrauen in die Kompetenzen der Lehrperson, ohne die sich das Kind gar nicht aus einer psychologischen Komfortzone bewegen lässt.

Auch die einheitliche Kleidung im Taekwondo Unterricht vermindert die Differenzierung der Kinder sehr. Die sozialen Hintergründe der Schülerinnen und Schüler treten mit der gleichen Bekleidung und derselben Behandlung in den Hintergrund. Die sozialen Unterschiede sind somit äußerlich nicht mehr sichtbar. (Nachtlberger & Wolters, 2016, S.60)

In vielen Schulen ist es üblich, genau aus diesem Grund und neben vielen anderen eine Schuluniform zu tragen. Auch in der Schule wird das soziale Gefälle kaschiert. Arme und reichere Schülerinnen und Schüler tragen die gleiche Kleidung. Wiederum lässt sich das Einkommen der Eltern nicht an Hemd oder Hose ablesen. Weiter reduziert das Schuloutfit das Konkurrenzverhalten, das sich an der Mode orientiert. Die Lernsituation innerhalb einer Lerngruppe wird ruhiger. Die Schülerinnen und Schüler sind nicht abgelenkt durch Wettbewerbe untereinander und die Selbstdarstellung durch die Mode. (Unicum Merchandising 2018)

Kinder, die mit ADHS sozusagen stigmatisiert werden, könnten sich mit der gleichen Bekleidung noch besser in die Schule eingliedern. Vermutlich würden sich die Lehrpersonen bei der Differenzierung in der Klasse leichter tun, die Gemeinschaft als Einheit zu sehen und diesbezüglich auch weniger durch Äußeres manipuliert zu werden.

Kampfsport, dessen Anwendung im Trainingsraum und außerhalb werden bereits als positive psychologische Effekte in unterschiedlichsten Behandlungsrahmen, auch bei ADHS Kindern, beschrieben. Durch den Kampfsport konnten überwiegend positive Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen nachgewiesen werden wie:

- Verbessertes Selbstbewusstsein und Stärkung der Kompetenzgefühle
- Erhöhte Selbstkontrolle
- Verminderte Angst
- Fähigkeit zur Toleranz und Anpassungsbereitschaft
- Erwerb von problem- und emotionsfokussierten Bewältigungsstrategien
- Verminderte Aggressivität.

(Nachtlberger & Wolters, 2016, S. 67)

All diese Merkmale, die positive Veränderungen bewirken können, werden zumeist an Kindern mit ADHS als sehr ausgeprägt diagnostiziert.

Das Ziel meines Kampfsportunterrichts ist folgende Punkte den Kindern zu erlernen und zu fördern:

- Einführendes Verstehen
- Emotionale Annahme

- Förderung emotionalen Ausdrucks und volitiver Entscheidungskraft
- Förderung von Einsicht und Sinnerleben
- Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit
- Förderung leiblicher Bewusstheit
- Förderung von Lernmöglichkeiten und Interesse
- Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte
- Förderung positiver Wertebezüge
- Förderung eines Identifikationserlebens
- Steigerung des Selbstwertgefühls und der Frustrationstoleranz
- Erhöhung der Kontrolle der Selbstbeherrschung
- Steigerung der Lebenszufriedenheit und der körperlichen, psychischen Belastungs- und Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des psychophysischen Gesamtbefindens
- Stabilisierung der psychiatrischen Behandlungserfolge

Im Kampfsporttraining werden Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen sowie die stillen, beruhigend-entspannenden und meditativen Bewegungen trainiert. Dies sind wichtige Übungen, dass „ganz bei dich sein“, „bewusst“ und vollkommen, „im Hier und Jetzt“ zu sein, ist besonders für Kinder mit ADHS- Störungen sehr wichtig. Weiter sind die festen Regeln im Trainingsraum, vom Trainer ausgesprochen, für Kinder mit ADS/ADHS sehr wichtig und für deren Behandlung fördernd. (Nachtlberger & Wolters, 2016, S.75)

4. Die Einzelfallstudie

Mein Bestreben ist es, herauszufinden, was Kampfsport bei einem ADHS Kind bewirkt und ob Taekwondo dabei helfen kann, einem Kind ein Leben ohne Medikamente zu ermöglichen. Diesbezüglich gibt es eine sehr magere Quellenlage, empirische Studien dazu fehlen. Problematisch dabei ist, wie bei allen alternativen Methoden, die nichts mit der Pharmaindustrie zu tun haben, die praktische Umsetzung in der breiten Masse.

Da mich dieses Thema sehr interessiert und ich fünf Mal in der Woche mit Kindern zu tun habe, möchte ich selbst anhand eines Einzelfalls meine Beobachtungen zu Papier bringen. Zu diesem Zweck habe ich ein Interview mit einer Mutter durchgeführt, deren Kind seit eineinhalb Jahren Ritalin einnimmt. Die Mutter wendete sich vor einem halben Jahr mit der Frage an mich, ob Taekwondo ihrem Sohn gut tun könne, da er ADHS diagnostiziert bekommen hatte. Ich klärte sie über die positiven Wirkungen für Körper und Geist auf und der Junge wurde im Taekwondo Verein angemeldet. Ich muss anmerken, dass ich einige Kinder im Verein hatte, die anfangs sehr unruhig waren, sich nicht an Regeln halten konnten usw. Diese Verhaltensweise legt sich gewöhnlich schon nach den ersten Trainingseinheiten, die Kinder bekommen ein besseres Körpergefühl und sie nehmen die Regeln wahr, etwa, dass auch Disziplin bei diesem Sport unumgänglich ist.

4.1. Das Kind

Der Proband ist neun Jahre alt und besucht die letzte Klasse der Volksschule. Seine Eltern, die Mutter ist Einzelhandelskauffrau und arbeitet in Teilzeit, sein Vater ist IT-Manager, leben mit zwei weiteren Kindern im gemeinsamen Haushalt. Das beobachtete Kind ist das jüngste in der Familie. Im Kindergarten fiel den Betreuerinnen auf, der Junge beim Spielen schnell abgelenkt war, nichts zu Ende spielen konnte und sich allgemein motorisch sehr unruhig verhielt. Die Mutter selbst bemerkte einen Unterschied, sie hatte ja schließlich schon zwei größere Kinder, dass der Proband selbst beim Essen nur für kurze Zeit stillsitzen konnte und auch zu Hause keine große Geduld aufbringen konnte, wenn seine Geschwister mit ihm

etwas spielten. In der Volksschule äußerte sich dieses Verhalten vor allem im Unterricht und beim Erledigen der Hausaufgaben. Der beobachtete Junge muss sich während der Schulstunden immer bewegen, zum Beispiel lässt er immer wieder etwas vom Tisch fallen, um es dann umständlich aufzuheben, er unterbricht andere Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrperson, sobald diese etwas erzählen, dass länger dauert. Meistens steht er hinter seinem Tisch und muss mehrmals dazu angehalten werden, sich zu setzen. Zuhause bringt er es kaum fertig, seine Hausaufgaben zu erledigen, weil er sich von jeder Kleinigkeit ablenken lässt. Ruhige Arbeiten sind ihm ein Gräuel, oft verweigert er diese und es kommt zu Streitereien mit seiner Mutter.

4.2. Die ersten Taekwondo Stunden

Als mich die Mutter des beobachteten Kindes vor einiger Zeit anrief und mir die Situation schilderte, nahm ich ihr auch sehr schnell die Angst ab. Ich erkannte ihre Sorgen und motivierte sie, ihr Kind zu mir in den Taekwondo Unterricht zu bringen. Am ersten Tag des Trainings merkte ich, dass der Junge nervös war, als er in die Halle schaute und lauter Menschen mit weißen Anzügen sah, ein recht ungewöhnliches Bild, dass ihm da gezeigt wurde. Es gab hier keine Unterschiede, weder Kultur noch Religion, jeder Schüler und jede Schülerin hatte dasselbe Gewand an. Persönlich habe ich die Erfahrung gemacht, dass es sehr vielen Schülerinnen und Schülern genauso „geht“.

Ich begann gleich mit einem Spiel, wo der Proband gleich mitmachte und sichtlich Spaß hatte. Natürlich hatte er Spaß, denn es war ein sehr aufregendes Spiel mit sehr viel körperliche Aktivität. Als wir die sogenannte Aufstellung praktizierten, wo jede Schülerin jeder Schüler ruhig an seinem, ihrem Platz stehen musste war dies schon schwieriger. Wir machten wie immer eine Konzentrationsübung (kurze bewusste Atemübungen) um die Kinder vom Alltag in der Schule abzubringen, und voll und ganz auf den Taekwondo Unterricht konzentrieren bzw. einlassen zu können. Hierbei sage ich mit leiser und ruhiger Stimme einige Worte zu den Kindern, dass sie beruhigt ankommen können. Außerdem schwöre ich sie auf die kommende Einheit ein.

Nämlich ein miteinander, ein Team eine Linie, Zusammenhalt und Respekt voreinander und der Kampfkunst.

Wir starteten das Training mit Bewegungsformen für Anfänger, und ich lies mich vollkommen auf den Probanden ein, und spürte, ob ihm etwas unangenehm war oder ob ihm etwas sichtlich gefällt.

Zum Abschluss des Trainings, machten wir unsere Meditation, mit feiner leiser asiatischer Musik beziehungsweise Klängen.

Hierbei ist es am Anfang oft schwer für Kinder sich zu konzentrieren. Auch für den Probanden schien diese Welt eine, ja sichtlich andere zu sein. Er kratzte sich und machte ab und an die Augen auf. Diese Meditation dauert genau drei Minuten, vor allem am Anfang. Durch die Nase einatmen, und länger durch den Mund ausatmen. Des Öfteren kann es auch passieren, dass ich selbst mitzähle, meistens bis zu 20 langsame Atemzüge.

Jonas Mutter rief mich nach dem ersten Training an, und erzählte mir, dass der Junge sehr viele Fragen an sie hatte:

- Warum sind wir so ruhig dagesessen?
- Warum konnte ich mich nicht so konzentrieren?
- Warum sind die alle weiß angezogen?
- Was ist das für eine Sprache?
- Warum muss ich durch die Nase einatmen durch den Mund aus?
- Mir gefällt das Training und das Schlagen in die Polster.
- Ich fühlte mich nach dem Training entspannter, warum Mama?

Ich ließ den Beobachteten Jungen einige Zeit bei uns im Training, und dieser konnte seine Störung, im Training vergessen ...vergessen. Die Medikamenteneinnahme konnte in Absprache mit der behandelnden Ärztin reduziert werden. In Gesprächen mit den Eltern wollte ich sie dahingehen animieren, mit den Kindern auch außerhalb des Taekwondo Unterrichts Sport zu treiben. Wir beobachteten, dass der Junge viel ruhiger wurde, und allgemein die Sportlichen Ausübungen und die kleinen Meditationen genoss, so knüpften wir mehr und mehr dort an, den Probanden zu

fordern, jedoch auch zum Ausgleich ihm Atemübungen und andere mentale Übungen zu zeigen.

Nach circa einem Jahr befragte ich die Mutter des Beobachteten Jungen und die Volksschullehrerin, über die Entwicklung von dem Probanden, mit einem ausführlichen Interview.

5. Zur Methodik des Interviews

Zur Darstellung des oben angeführten Einzelfalls habe ich mich für ein Leitfadeninterview entschlossen, da es mir notwendig erscheint, nach einem bestimmten Schema vorzugehen, um den Schwerpunkt des Interviews nicht aus den Augen zu verlieren. Wie beim narrativen Interview ist es auch beim Leitfadeninterview zulässig, dass der Interviewte in seinen Erzählungen ausholt und der Interviewer entscheidet, ob und wann er expliziter nachfragt oder den Gesprächspartner zum Leitfaden zurückführt. Das qualitative Leitfadeninterview ist gekennzeichnet durch den persönlichen Kontakt zum Interviewten und hat den zusätzlichen Vorteil, einer subjektiven Sprache und einer vertraulicheren Basis, als dies z. B. bei einer standardisierten Befragung der Fall wäre. (S. 13, Lüdders)

Mayer schreibt dazu, dass der Interviewer „nicht zu starr am Leitfaden kleben“, oder „im falschen Moment die Ausführungen unterbrechen“ sollte. Ferner gelte es zu beachten, die Interviewzeit nicht zu sehr in die Länge zu ziehen und „allzu weite, themenferne Ausschweifungen“ zu verhindern. (S.38)

Als erster Schritt sollte ein Konzept ausgearbeitet werden, das als Grundlage für einen Leitfaden dient. Dabei ist es notwendig, die wesentlichen Aspekte des zu bearbeitenden Realitätsausschnittes in den Vordergrund zu rücken und auf unwichtige Details zu verzichten. (S.37)

Wichtig ist weiter, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der sich der Interviewpartner wohl fühlt. Dazu beitragen kann der Hinweis, den Namen des Interviewten

zu anonymisieren, wenn dieser es wünscht. Mayer empfiehlt, das gesamte Interview mit einem Aufnahmegerät aufzuzeichnen, damit sich der Interviewer vollkommen auf die Befragung konzentrieren kann. Der Interviewer kann so während des Gesprächs spontan entscheiden, ob bei einer Antwort nachzufragen ist, um eventuell noch Verständnis- oder Kontrollfragen zu stellen, oder ein neuer Punkt des Leitfadens angesprochen werden soll. (S.46, 47)

Offene Fragen bieten die Möglichkeit, frei zu antworten und werden in diesem Interview angewendet. Weiters werden sowohl direkte, also Fragen mit privater Ansprache, als auch indirekte, allgemeiner gestellte Fragen, eingesetzt. Alle Fragen sind verständlich, einfach formuliert, frei von hypothetischen Situationen und neutral formuliert. Lüdders versteht darunter „gute Fragen“ (Lüdders, S. 44,45)

Das Interview beginnt mit einfach gestellten Einstiegsfragen, die dazu dienen sollen, eine eventuelle Befangenheit der befragten Person zu zerstreuen und den Einstieg in das Thema zu erleichtern. Weiter geht es mit sogenannten Übergangsfragen, die Übergänge in andere Themenbereiche erleichtern sollen. Folgefragen haben den Zweck, nachzuhaken, z. B. wichtige Punkte vorangegangener Themenbereiche genauer zu eruieren. Schlussfragen beenden das Procedere mit etwas schwierigeren Fragen. (Lüdders S. 46)

5.1. Analyse des Interviews

In dieser Auswertung werden Pausen oder Stimmlage nicht interpretiert, es geht hier ausschließlich um den Inhalt des Gesprächs, das es zu analysieren und zu interpretieren gilt.

Mayer erwähnt unter anderem ein sechsstufiges Verfahren zur Analyse, bei dem eine pragmatische Vorgehensweise im Vordergrund stehe. Lamnek erwähnt dazu, es sei wichtig, „Problembereiche zu identifizieren“, anstatt das gesamte Interview zu interpretieren, es müsse also „nicht jeder Satz bei der Auswertung herangezogen

werden“. Nach diesem Schema werden zuerst die Textstellen bezeichnet, die als „spontan ersichtliche Antworten auf die entsprechenden Fragen des Leitfadens sind“. Danach sollte das Interview in ein Kategorienschema eingeordnet werden, das vorher in Anlehnung an andere Untersuchungen oder Expertenmeinungen erstellt wurde. So kann der offene Charakter eingeschränkt werden. Als dritten Punkt wird eine sogenannte „innere Logik“ hergestellt. Das heißt, die jeweiligen, einzelnen Informationen werden in Bezug auf Widersprüche oder Bedeutungsgleichheiten miteinander verglichen. Dieser Schritt wird daraufhin schriftlich festgehalten. Danach werden die Interviewausschnitte mit einem Expertentext verglichen. Abschließend wird ein Bericht verfasst, der kein zweites Mal interpretiert wird. (978-3-486-70691-8 Mayer, Horst S. 48,49,50)

6. Interview 1

Interview:	Mutter von dem Probanden
Datum:	12.02.2021
Ort:	Schwarzach im Pongau
Dauer:	60min

Interviewer	Mutter des Probanden.
<p>Ich möchte mich bei Ihnen und ihrem Sohn herzlich für die Teilnahme an meiner Diplomarbeit und meines „Experiment“ bedanken.</p>	<p>Selbstverständlich, wir nehmen gerne an deiner Arbeit teil. Und möchten auch gerne anderen Eltern mit ADHS Kindern zeigen das dieser Sport nichts mit Aggressivität zu tun hat, sondern unseren Kindern den richtigen Umgang miteinander im Alltag zeigt und diesen stärkt.</p>

<p>1. Meine Erste Frage bezieht sich auf das erste Probetraining wie hast du Jonas beim Training erlebt? Vor allem auch, was meinte er nach der ersten Konzentrationsübung mit dem Kurzen stehen, und Augen zu, und sich nicht angreifen?</p>	<p>Ich hatte anfangs um ehrlich zu sein Bedenken, ob mein Sohn es aushält eine Stunde lang „ruhig“ zu sein. Jedoch war ich positiv gestimmt, als wir in Ihr Training hinein schnuppern durften. Es war schön mit anzusehen mit wie viel Geduld sie an den heran gegangen sind. Und auch mein Sohn merkte, dass er es sehr wohl schaffen kann sich zu konzentrieren.</p>
<p>2. Wie hast du deinen Sohn nach dem ersten Training erlebt, und die Tage darauf?</p>	<p>Mein Sohn war zu Hause sehr motiviert und wollte uns bei jeder Gelegenheit zeigen was er gelernt hat. Er hat viel erzählt und konnte es nicht erwarten bis zum nächsten Training.</p>
<p>3. Übte ihr Sohn auch zu Hause, mich würde interessieren ob die Übungen lang angedauert haben, oder ob es nach langer Zeit, beim Training des Vereins verblieb?</p>	<p>Wie schon in der vorherigen Frage, war ich sehr überrascht das er so voller Energie war. Ich meine, das ist mein Sohn ja ohne hin schon (lacht). Aber man merkte das diese Energie für dieses Training steht. Er hat versucht selbstständig die Übungen von dem Trainer nachzumachen aber hatte ohne diese professionelle Hilfe leichte Schwierigkeiten. Deswegen denke ich das meinem Sohn dies in der Gruppe leichter fällt, weil er einfach jemanden hat bei dem er ein bisschen beobachten kann sag ich mal.</p>
<p>4. Wie ist der Proband beim Hausaufgaben machen, vor allem bevor er mit Taekwondo begann?</p>	<p>So oder so ist er immer etwas unkonzentriert, oder generell ein wenig impulsiver, wenn er etwas auf Anhieb nicht versteht, und er das Gefühl hat jetzt muss er für einige Zeit stillsitzen.</p>

	<p>Ich setze mich dazu und versuche ihn zu unterstützen, wo ich kann. Auch ich habe durch Taekwondo und dem Trainer gelernt, wie ich meinen Sohn besser motivieren kann, und auch dass ich dies nur mir Geduld schaffe.</p>
<p>5. Was fiel ihrem Sohn am Anfang schwer beim Taekwondo und was leicht?</p>	<p>Lange stillsitzen und sich auf eine Aufgabe festlegen, dem Lehrer oder Trainer zuzuhören, nicht ständig dazwischenreden zu dürfen und organisiert zu sein – all das überforderte ihn komplett. Wir üben bzw. trainieren oft in der frischen Luft beim Spazieren gehen. Dass mag er gerne, ich glaube fast, weil er draußen nicht so leise sein muss und sich auspowern kann. (lacht wieder).</p>
<p>6. Wie entwickelte sich ihr Sohn nach 3 Monaten Taekwondo zu Hause?</p>	<p>Mein Sohn ist immer etwas quirlig, aber seit dem Training, hat er z.B bei den Hausaufgaben mehr „Sitzfleisch“ wie man bei uns sagt 😊 Wir besprechen immer morgens den Tag und setzen uns Ziele mit einer kleinen Liste, die abgearbeitet wird. Und wenn wir dies geschafft haben gibt es immer eine Art Belohnung. Ähnlich wie beim Taekwondo, versuche ich mit im kleine Konzentrationsübungen und Meditationen zu machen. Also im Großen und Ganzen haben wir das Pferd in Jonas in etwas festeren Zügeln 😊</p>

<p>7. Persönlich habe ich bemerkt bei den Entspannungsübungen, und Kinder Meditationen, war Jonas viel konzentrierter als davor – wie macht er 3 Minuten Meditationen zu Hause?</p>	<p>Wir machen aus der Meditation immer eine Art Fantasiereise zum Entspannen. Er macht es sich gemütlich, und wir stellen den Timer auf 3 Minuten. Das funktioniert recht gut muss ich sagen.</p>
<p>8. Was kannst du jetzt nach einem Jahr Taekwondo sagen, wie hat sich das Verhalten von Jonas verändert?</p>	<p>Die ganze Familie ist sehr froh darüber diese Entscheidung getroffen zu haben. Anfangs war es für uns nur ein kleines Experiment, woraus sich dann aber für unseren Sohn eine Leidenschaft entwickelte. Freude an der Bewegung, als auch ein hohes Maß an Selbststeuerung und – Kontrolle vereinen sich nun. Für meinen Sohn spielt der Wettkampf keine Rolle, Weiterentwicklung von Fähigkeiten und Charakter sind ihm wichtig. Generell mit den Kindern zusammen zu sein, wobei alle die gleichen Anzüge tragen, jeder ist gleich, es gibt keinen Unterschied, oder man wird ausgeschlossen wie in der Schule. Zusammenhalt, und akzeptiert zu werden, hat mein Kind sehr verändert im positiven Sinne.</p>
<p>9. Welche Übungen gefallen Jonas am meisten?</p>	<p>Er schwärmt immer von den großartigen Spielen, die zum Aufwärmen stattfinden. Generell aber ist er vom üben am Schlagpolster sehr begeistert. Jonas meint da kann er sich auspowern, und überschüssige Energie loswerden. Wobei er beim Meditieren auch viel Kraft</p>

	tanken kann und sich nebenbei auch noch entspannt.
10. Würdest du unseren Verein für Kinder mir ADHS weiterempfehlen? und wenn ja warum?	Wie schon gesagt, was für uns alle einfach als Versuch startete, wurde nun zu einem wichtigen Teil von meinem Sohn. Ich finde es unheimlich großartig das so viel Wert auf geistige und körperliche Kontrolle gelegt wird. Abwechslungsreichtum pur! Jede neue Übungsform die die Kinder „meistern“ macht sie unheimlich stolz und stärkt ihr Selbstbewusstsein. Und bekommen die Kinder nach bestandener Prüfung einen Gurt, ist das ein kaum zu überbietendes Ereignis. Mein Junge wurde mit ausgleichender Bewegung motiviert 😊 Es hat uns den positiven Effekt von Selbstbestätigung und Anerkennung in der Gruppe gegeben.
11.	
Ich bedanke mich recht herzlich für deine Zeit und wünsche ihrem Sohn noch viele großartige Trainingseinheiten.	Wir bedanken uns ebenfalls bei dir und deinem großartigen Team, für die Geduld und die schöne Aufnahme in die Trainingsgruppe.

6.1 Interview mit der Volksschullehrerin.

Interview:	Volksschullehrerin
Datum:	23.01.2021
Ort:	Schwarzach im Pongau
Dauer:	60min

Hallo, danke das sie für mich Zeit haben, und bei meinem „Experiment“ mitmachen.	Aber natürlich, ich helfe wo ich kann 
1. Sie sind ja seit 2 Jahren Lehrerin meines Probanden, wie verhielt sich der Junge in der Schule, bevor er mit dem Training bei uns begann?	Genau, bevor der Bub mit dem Training begann, war er im Unterricht unkonzentriert, und motorisch unruhig, er hatte andererseits auch Leistungsprobleme. Auch war er sehr ungeduldig und konnte es manchmal nicht abwarten, bis er an die Reihe kam.
2. Also war der Beobachtete Junge damals ein recht unkonzentrierter Schüler. Fiel er sonst noch wo auf, hatte er öfters Streit mit Kindern?	Seine impulsive Ader fiel schon des Öfteren auf. Er war den Kindern gegenüber nicht handgreiflich, jedoch immer etwas aggressiver und wurde mehrmals lauter.
3. Welche Fächer interessieren den Schüler, und wo „lebt“ er richtig auf?	Er liebt den Sportunterricht sehr, ich finde am liebsten mag er es, wenn wir den Sport nach draußen verlegen, wo er sich so richtig austoben kann.
4. Als der Proband mit Taekwondo begann, kam er mir sehr „aufgedreht“ vor, jedoch nicht sehr viel mehr auffälliger als andere Schülerinnen und Schüler. Wo ich speziell, die Unruhe von Jonas bemerkte waren am Anfang die Entspannungsübungen, also am	Generell habe ich immer darauf geachtet, dass der Junge einen Platz in meiner Nähe bekommt. Somit kann ich schneller auf Probleme eingehen. Ich habe versucht ruhig auf ihn ein und zuzugehen. Schwierige Aufgaben haben wir versucht gemeinsam zu

<p>Rücken liegen, und ich erzählte den Kindern eine kleine Traumreise, und bei den Kurzmeditationen. Wie sind Sie in der Klasse mit dem Schüler umgegangen, bevor ich ihnen von meiner Idee erzählte?</p>	<p>lösen. Wenn ich gemerkt habe, dass der Junge im Unterricht unruhig ist, dann habe ich ihm kleine Aufgaben gestellt, die für Bewegung und Abwechslung sorgen, wie in etwa das Wischen der Tafel. Auch kleine Pausen, in denen sich die ganze Klasse einmal strecken und recken darf, können hilfreich sein.</p>
<p>5. Wir trafen uns ja, als der Beobachtete Junge bereits 4 Monate in unserem Verein trainierte, und Sie haben mir erzählt, dass der Junge über Taekwondo begeistert in der Klasse erzählte, ja sogar ein Referat darüber hielt. Merkten Sie schon eine Veränderung dem Buben, da auch der Arzt mit der Medikation runter ging?</p>	<p>Seine Veränderung machte sich in kleinen Schritten bemerkbar. Ich war sehr überrascht davon wie der Schüler das Referat hielt, und war positiv gestimmt, dass sich in dem Jungen etwas verändert hatte. Konflikte, so wie es sie früher in der Klasse gab, wurden immer weniger.</p>
<p>6. Also Sie sagen, dass der Beobachtete Junge schon nach ca. 2 Monaten einer Veränderung durchgemacht hatte, wie ist diese aufgefallen? Und woran glauben Sie das dies lag?</p>	<p>Zum einen weiß ich das der Schüler zu diesem Zeitpunkt schon in Betreuung einer Verhaltenstherapie war, und zum anderen ist das wöchentliche Taekwondo Training für die körperliche Entwicklung und Gesundheit sehr wichtig. Die viele Bewegung und Abwechslung, bringen Kinder dieser Art dazu nicht mehr so „zappelig“ zu sein. Dem Buben tut die Bewegung und der Sport, den er in seiner Freizeit macht, sehr gut. Hier kann er seine überschüssige Energie loswerden, und wir können im Unterricht effektiver miteinander arbeiten.</p>

<p>7. Sie wissen das ich nach einiger Zeit, Jonas eine Aufgabe mitgegeben habe, wo seine Mutter die Zeit stoppte, und der Junge einfach versuchte still dazusitzen. Denken Sie, dies war ein ausschlaggebender Punkt zur Reduzierung der Medikamente, und warum?</p>	<p>Ich bin der Meinung, dass gerade diese kleinen Meditationseinheiten enorm wichtig für den Buben sind. Er sagt immer so schön: „Endlich etwas Ruhe in meinem Kopf.“ 😊 Es ist erstaunlich wie Meditation und Achtsamkeit sein Leben veränderte.</p>
<p>8. Ich bemerkte, dass der Proband nach einiger Zeit, auch viel ruhiger wurde als er in die „Pratzen“ schlug. Persönlich denke ich, dass ihm das half innere Energien loszuwerden. Auch seine Mutter meinte, dass er nach dem Training immer ruhiger war, und auch im Laufe der Zeit allgemein ruhiger wurde. Merkten Sie auch diese Veränderung, im Umgang mit anderem Mitschüler/innen in den Pausen? Was denken Sie, braucht der Junge, wenn er, wie Sie sagen nur noch ab und an in den Pausen „aufdreht“?</p>	<p>Ich halte immer noch daran fest, im Unterricht nach wie vor für alle kleine Bewegungspausen einzulegen. Deshalb denke ich wirkt er im Unterricht auch ruhiger und konzentrierter als zu vor. In den Pausen aufzudrehen ist normal, das machen alle Kinder. Sie haben in den Pausen die Möglichkeit sich im Pausenhof auszutoben, und dann können sie sich nach der Pause wie gewohnt auf den Unterricht konzentrieren. Wir werden die kleinen Bewegungspausen in der Stunde beibehalten.</p>
<p>9. Nun sind bereits 12 Monate vergangen. Ich habe den Beobachteten Jungen jetzt als viel ruhiger im Training erlebt. Wie konnten Sie das im Schulbetrieb bemerken oder auch nicht?</p>	<p>Der Schüler geht anders auf seine Mitschüler zu. Konflikte gibt es immer seltener. Seine Beteiligung am Unterricht ist sehr aktiv, und auch Leistungsprobleme zählen nicht mehr zu seinen Schwächen.</p>
<p>10. Sie wissen ja, dass der Junge nun viel weniger Medikamente bekommt und auch dreimal die Woche zum Training geht, denken Sie Taekwondo hilft dem Jungen seine</p>	<p>Der Schüler hat seine Besonderheit sehr gut im Griff, als Störung möchte ich sowas eher nicht bezeichnen. Sportliche Aktivitäten kann die kognitiven Fähigkeiten – insbesondere die Aufmerksamkeit und</p>

<p>Störung im Griff zu haben, und wenn ja warum?</p>	<p>Gedächtnisleistung – von Kindern mit ADHS verbessern.</p>
<p>11. Was könnten sie Eltern sagen, was sie denn tun sollten mit einer Diagnose wie ADHS ihrer Kinder?</p>	<p>Sport und Bewegung und eine geeignete Freizeitgestaltung verbessern die Symptome von ADHS Kindern mit Sicherheit. Viel Bewegung und kleine Pausen und Abwechslung im Tagesablauf erleichtern den Alltag.</p>
<p>12. Danke für ihre Antworten, ich hoffe auch Ihnen konnte mein Experiment etwas helfen, um Kinder mit der Diagnose ADHS besser beistehen zu können, und deren Eltern positive Tipps geben.</p>	<p>Sehr gerne, ich hoffe ich konnte Ihnen weiterhelfen und wünsche Ihnen noch viel Erfolg in Zusammenarbeit mit Jonas. Sie machen einen guten Job.</p>

7. Resümee

Ich möchte mich recht herzlich bei dem Jungen, dessen Mutter und der Volksschullehrerin, für die großartige Mitarbeit, und die Bereitschaft für die Erreichbarkeit, sei es am Telefon oder vor Ort bedanken.

Da ich selbst ein begeisterter Sportler bin, und sehr viele Kinder, aber auch Erwachsene Menschen mit Taekwondo begeistern durfte und darf, war für mich dies Arbeit eine sehr wichtige. Bevor ich mich entschieden habe über dieses Thema zu schreiben, beobachtete ich Jahre lang unterschiedlichste Kinder mit den verschiedensten Diagnosen, und deren positiven Auswirkung durch unser Training. Jeder unserer Trainer ist perfekt auf jede Art von Kindern eingestellt, bei uns gibt es keine Unterschiede, ein jeder Schüler oder Schülerin wird gleichbehandelt und unterrichtet. Es ist mir auch sehr wichtig, dass unsere Schülerinnen und Schüler auch Spaß haben dürfen und auch Kinder sein können. Wir spielen auch oftmals mit den Kindern, wenn es mal ist, dann auch die ganze Stunde durch. Mir ist es sehr wichtig, dass jeder S/S die Ruhe eines jeden Trainers spürt.

8.Literaturverzeichnis

- Lee, K. M. (2003). Richtig Taekwondo (BLV-Sportpraxis Top, 6., durchges. Aufl.). München: BLV.
- Neuronation unser Gehirn - Ein kleiner Überblick über das menschliche Denkorgan. Unser Gehirn. Abgerufen 4. Februar 2021, von <https://www.neuronation.de/science/unser-gehirn-ein-kleiner-%C3%BCberblick-%C3%BCber-das-menschliche-denkorgan>
- Stepan, C. A. & Bornholdt, A. (2002). Taekwondo. Traditionen, Grundlagen, Techniken (1. Aufl.). Stuttgart: Pietsch.
- Wikipedia. (2005, 20. Dezember). Taekwondo. Abgerufen 6.Februar 2021, von <https://de.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>
- www.taekwondo.de, Abgerufen am 17. Februar 2021, von <http://www.taekwondo.de/index.php/praktisches-wissen/fusstechniken>
- Zentrum der Gesundheit. (2017, 18. April). Gesundes Atmen für eine kraftvolle Gesundheit. Abgerufen 8.Februar 2021, von <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesundes-atmen.html>
- Fitzner, T. & Stark, W. (Hrsg.). (2011). ADHS - verstehen, akzeptieren, helfen. Die Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit Hyperaktivität und ohne Hyperaktivität ; [Beiträge der 2. Interdisziplinären Tagung "ADHS - Verstehen, Akzeptieren, Helfen" , 26. - 28. Februar 1999 in der Evangelischen Akademie Bad Boll] (Beltz-Taschenbuch Psychologie, Bd. 78, 5. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Petermann, F. (Hrsg.). (2008). Lehrbuch der klinischen Kinderpsychologie (6., vollst. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe. Abgerufen am 16. Februar 2021, von http://deposit.d-nb.de/cgi-bin/dokserv?id=3085871&prov=M&dok_var=1&dok_ext=htm
- Petermann, F. (Hrsg.). (2009). Fallbuch der klinischen Kinderpsychologie (Klinische Kinderpsychologie, Bd. 12, 3., vollst. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe. Abgerufen am 9. März 2021, von <http://elibrary.hogrefe.de/9783840922572/a>