

Taekwondo KDK-Wenden e.V.

Selbstverteidigung - Selbstbehauptung - Selbstvertrauen !!!

Jedes Mädchen und jeder Junge kann sich verteidigen!

Selbstverteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Techniken. Viele haben falsche Vorstellungen von Selbstverteidigung und glauben, dass man ein Experte in einer Kampfsportart sein muss um sich zu verteidigen. Mit nahezu 90 % beginnt die Selbstverteidigung in der Einstellung und der Entschlossenheit des Kindes.

Es gibt natürlich keine Patentrezepte in der Selbstverteidigung. Stattdessen werden möglichst vielseitige Techniken, die auch mit einem Partner geübt werden, trainiert. Dadurch wird dem Kind das nötige Selbstvertrauen vermittelt.

Als Taekwondo - Sportler bringen die Kinder bereits wichtige Grundlagen mit. Taekwondo fordert die Kinder nicht nur körperlich, sondern auch geistig heraus. Es lehrt sie, schnell zu reagieren und eine Sache konzentriert und mit vollem Einsatz zu Ende zu bringen. Hier wird jeder gefordert und kann seine überschüssige Energie abbauen.

Des Weiteren werden motorische Fähigkeiten und Kräfte gefördert. Diese Förderung stärkt auch das Selbstbewusstsein. Die Sportler erkennen Zusammenhänge zwischen Ihrer Körpersprache, Ihrem Auftreten und der damit verbundenen Wirkung auf andere.

**Auch die Opferschutz-Organisation „Weisser Ring“ sagt:
„Ein starkes, selbstbewusstes Kind entspricht weniger dem Opferprofil.
Die Gefahr, dass es als Opfer ausgesucht wird, ist geringer.“**