

YU-Taekwondo und die Auswirkung auf das Leben.

Teil 1: Über mich und meine Entwicklung durch Taekwondo.

Das YU-Taekwondo mache ich leidenschaftlich und es ist ein wichtiger Teil meines Lebens geworden. Vor drei Jahren habe ich mit dem Sport begonnen und inzwischen bin ich schon Trägerin des schwarzen Gürtels (1. Poom).

Doch damals war es anders. Als ich zehn Jahre alt war, habe ich eine Sportart gesucht und habe Verschiedenes ausprobiert. Doch nie war es das Richtige, bis ich und meine Eltern auf die Idee kamen, Kampfsport auszuprobieren. Zuerst stand das Karate auf der Liste. Doch nach dem Probetraining wurde mir klar, dass diese Kampfsportart nichts für mich ist. Es hat mir einfach nicht gefallen. So kamen wir zum YU-Taekwondo, wobei ich in verschiedenen Filialen das Probetraining hatte und jedes Mal begeistert davon war. Nichtsdestotrotz war es für mich eine schwere Entscheidung, einerseits wegen Entfernung zur Filiale und andererseits war ich nicht wirklich sicher, ob ich es wirklich wollte. Lange Zeit hatten meine Eltern und ich überlegt.

Schließlich wurde eine YU- Taekwondo Filiale im 22. Bezirk in der Seestadt, dort wo wir wohnen, eröffnet und so fiel die endgültige Entscheidung. Ich fing mit YU-Taekwondo an. Am Beginn, als ich noch Weißgurtträgerin war, ging ich nur einmal pro Woche ins Training, doch es änderte sich schnell. Schon bald trainierte ich immer öfter und öfter. Jetzt in den Ferien zum Beispiel gehe ich bis zu fünfmal pro Woche zu je drei Stunden ins Training. Ansonsten gehe ich so oft wie möglich trainieren.

YU-Taekwondo hat bei mir Vieles im Leben verändert.

Erstens, bleibe ich durch das intensive Training beweglich und betreibe einen Sport, der mir großen Spaß macht.

Zweitens, auch meine allgemeine Gesundheit spielt dabei eine wichtige Rolle. Körperlich bleibe ich dadurch immer fit und gesund. YU-Taekwondo bietet mir auch eine stressfreie Zeit. Das großartige ist, dass man durch YU- Taekwondo auch Abwechslung zum alltäglichen Leben hat. So habe ich neben dem intensiven Training auch die Möglichkeiten zu beruhigenden Atemübungen und Kimoodo, was wiederum ein Ausgleich für die Seele ist.

Drittens, bei YU-Taekwondo lernt man auch Selbstverteidigung, Kicks und andere Techniken, die jedem/-r Schüler/-in ermöglichen, sich im Notfall verteidigen zu können. So kann man sicherer durch die Welt gehen. Damit habe ich eine gewisse Selbstsicherheit gewonnen, die mir heute sehr hilfreich in meinem Leben ist.

Was ich noch gelernt habe, ist meine eigenen gesetzten Grenzen zu überschreiten. Früher glaubte ich, dass ich maximal dreißig Liegestütze ohne Pause schaffe, jetzt schaffe ich sogar mehr! Meiner Meinung nach, überschreitet man die Grenzen auch während der Prüfung, indem man die Bretter zerschlägt. Dabei wird die Energie kontrolliert und die Schlaggeschwindigkeit beschleunigt.

Viele Formen, Namen von Kicks, Blocks und die Kombinationen, welche ich erlernt habe, steigerten mein Merkvermögen und meine Konzentrationsfähigkeit. Genau das ist ein wichtiger Punkt, warum YU-Taekwondo mein Leben verändert hat. Seit ich mit YU-Taekwondo angefangen

habe, musste ich mir immer viel merken und dadurch wurde mein Gehirn trainiert. Die gesteigerte Merkfähigkeit hat sich auch in anderen Lebensbereichen bemerkbar gemacht. Zum Beispiel, merke ich mir den Inhalt von Büchern jetzt schneller als dies früher der Fall war.

Anbei noch ein Beispiel. Während einer Supplierstunde haben meine Freundin und ich aus Spaß die Sternzeichen allen anderen Klassenkameraden abgefragt. Als wir damit fertig waren, haben wir uns entschieden, die benannten Sternzeichen aufzuschreiben. Die Freundin, die mit mir die Abfrage durchführte, konnte sich kaum an ein Sternzeichen erinnern, währenddessen ich mir die Zuordnung vom Sternzeichen zur jeweiligen Person genau merkte. Ich war sehr darüber erstaunt. Ich bin absolut davon überzeugt, dass diese Verbesserung meiner Merkfähigkeit meinem YU-Taekwondotraining zuzuschreiben ist. Ich kann mich noch gut erinnern, dass ich mir früher schon schwergetan habe, die Namen zu merken.

Aber nicht nur das Merkvermögen hat sich positiv entwickelt, sondern auch eine Steigerung in der Kreativität ist ersichtlich. Meine Texte, die ich in der Schule schreibe, sind umfangreicher und meine Bilder und Zeichnungen fantasievoller geworden. Die Kreativität wird ja auch im YU-Taekwondo geübt, wenn man z.B. für die Prüfungen eigene Techniken für Einschrittkämpfe überlegen muss oder eigene Choreographie auf Hyongbasis dem Patenschüler für die Schwarzgurtprüfung beibringt.

Nach jeder Prüfung war ich so motiviert, dass ich gleich ein starkes Bedürfnis hatte, mich für die nächste Prüfung vorzubereiten, was ich auch gleich umsetzte. Dieses Bedürfnis, etwas Neues zu lernen, spiegelt sich auch in meinen anderen Lebensbereichen wider. So hatte ich die Sommerferien genutzt, um das Nähen und Kochen zu erlernen.

Wenn ich eine Prüfung geschafft habe, war es für mich ein Erfolg. Doch dafür habe ich viel Disziplin und Geduld gebraucht. Diese Eigenschaften habe ich ebenfalls durch YU-Taekwondo erlangt. Und ich glaube, dass sie mir helfen werden, meine Ziele im Leben zu erreichen.

Zum Schluss möchte ich noch erwähnen, dass ich durch YU-Taekwondo ein größeres Selbstvertrauen bekommen und auch einige neue Freunde gefunden habe.

Um herauszufinden, ob solche Erfahrungen auch anderen YU-Taekwondo erlebt haben, entwickelte ich mit meinem Vater einen Fragebogen und startete eine Umfrage.

Teil 2: Der Fragebogen

Thema: Welche Auswirkungen hat YU-Taekwondo auf das alltägliche Leben und welche Auswirkungen hat YU-Taekwondo auf die Gesundheit, die mentale Kraft, auf die Beweglichkeit, auf die Lern- und Merkfähigkeit?

Die folgenden Fragen sind wegen der Verständlichkeit in der Sie-Form formuliert

1. Was war Ihre Motivation mit dem YU-Taekwondo Training zu beginnen (bitte ein paar Stichworte)?

Bitte kreuzen Sie bei den folgenden Fragen das Zutreffende an.

2. Hat sich Ihre allgemeine Gesundheit seit Beginn mit dem YU-Taekwondo Training verbessert?
Wie stark würden Sie die Verbesserung einschätzen?

☐ 0% ☐ 25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%

3. Hat sich Ihr Merkvermögen, Ihr Gedächtnis seit Beginn mit dem YU-Taekwondo Training verbessert?
Wie stark würden Sie die Verbesserung einschätzen?

☐ 0% ☐ 25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%

4. Hat sich Ihre Kreativität seit Beginn mit dem YU Taekwondo Training verbessert?
Wie stark würden Sie die Verbesserung einschätzen?

☐ 0% ☐ 25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%

5. Hat sich Beweglichkeit seit Beginn mit dem YU-Taekwondo Training verbessert?
Wie stark würden Sie die Verbesserung einschätzen?

☐ 0% ☐ 25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%

6. Wurden Sie selbstbewusster seit Sie YU-Taekwondo machen?
Wie stark würden Sie die Veränderung einschätzen?

☐ 0% ☐ 25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%

7. Hat sich Ihr Energielevel (im Sinne von Leistungsfähigkeit) seit Sie YU-Taekwondo machen, erhöht?
Wie stark würden Sie die Veränderung einschätzen?

☐ 0% ☐ 25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%

8. Hat sich Ihre Disziplin / Selbstdisziplin seit Sie YU-Taekwondo machen verändert?
Wie stark würden Sie die Veränderung einschätzen?

☐ 0% ☐ 25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%

9. Haben sich Ihre Freundschaften und Freundeskreis durch YU-Taekwondo positiv verändert und erweitert?
Wie stark würden Sie die Veränderung einschätzen?

☐ 0% ☐ 25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%

10. Haben Sie, seit Sie YU-Taekwondo betreiben, Ihre persönlichen Leistungsgrenzen erweitert und haben Sie die Bereitschaft entwickelt diese stets zu erreichen beziehungsweise zu überschreiten?
Wie würden sie diese Veränderung einschätzen.

☐ 0% ☐ 25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%

11. Welchen Stellenwert, nimmt YU-Taekwondo in Ihren Leben ein?

☐ überhaupt nicht wichtig ☐ wenig wichtig ☐ eher wichtig ☐ wichtig ☐ sehr wichtig

12. Fühlen sie sich beim YU-Taekwondo in der Trainingsgemeinschaft willkommen und aufgenommen?

- ☐ überhaupt nicht ☐ bin mir nicht sicher ☐ eher schon ☐ ja ganz sicher

13. Haben Sie Spaß und Freude beim YU-Taekwondo Training?

- ☐ überhaupt nicht ☐ bin mir nicht sicher ☐ eher schon ☐ ja ganz sicher

14. Wenn Sie nicht mehr YU-Taekwondo machen können, was würde dieses, für Sie bedeuten (bitte ein paar Stichworte)?

Anbei noch ein paar statistische Fragen

Zu welcher dieser unten genannten Altersgruppe gehören Sie?

- ☐ 10 bis 12,9 Jahre
☐ 13 bis 15,9 Jahre
☐ 16 bis 25 Jahre
☐ Ab 25 Jahre

Zu welchem Geschlecht gehören Sie?

- ☐ männlich
☐ weiblich
☐ divers
☐ möchte ich nicht sagen

Zu welcher Gurtfarbengruppe gehören Sie?

- ☐ Anfänger (Weiß bis Grünblau)
☐ Fortgeschrittene (Blau bis Rotschwarz)
☐ Schwarzgurt

Teil 3: Fragebogenauswertung

Es wurden 40 Fragebögen an 3 Standorten verteilt und zwar in der Seestadt, im BIG YU-Nord und in der Kreuzgasse.

Hier danke ich Stella für Ihre Unterstützung in der Kreuzgasse, bei der Verteilung und der Einsammlung der Fragebögen. Insgesamt habe ich 18 ausgefüllt Fragebögen erhalten.

Das Ziel der Auswertung der Fragebögen dient der Beantwortung der folgenden Fragen:

1. Was sind die wesentlichen Motivationen warum man mit YU-Taekwondo begonnen hat.
2. Welche Auswirkungen hat es auf die Schüler, wenn sie nicht mehr YU-Taekwondo machen können.
3. Hat YU-Taekwondo eine positive Wirkung auf die Entwicklung der Schüler in verschiedenen Lebensbereichen hat und wenn ja wie stark.
4. Gibt es dabei einen Unterschied bei höheren Gurtgraden
5. Kann meine Wahrnehmung über die positive Auswirkung von YU-Taekwondo auch von anderen Schülern bestätigt werden, wenn ja in welchem Ausmaß
6. Im dritten Teil der Befragung werden die Themen Stellenwert, Gemeinschaft und Spaß und Freude von YU-Taekwondo abgefragt.

Auswertungskriterien:

- Um die ersten beiden Punkte zu beantworten, habe ich Frage 1 und Frage 14 im Fragekatalog herangezogen und diese nach zwei Altersklassen, 10 Jahre bis 16 Jahre und ab 16 Jahre, ausgewertet.
- Um die Punkte 3 und 5 beantworten zu können habe ich die Fragen 2 bis 10 des Fragekataloges herangezogen und die Auswertung nach 3 Gurtklassenkategorien (1. weiß bis grünblau, blau bis rotschwarz und schwarz) durchgeführt
- Im Anschluss werden alle Einzelwerte in den einzelnen Gurtklassen zusammengezählt, um zu sehen, ob längeres Training, höhere Gurtgrade, stärkere Auswirkungen auf die Entwicklung des Schülers hat.
- Um den Punkt 6 zu beantworten habe ich Fragen 11 bis 13 des Fragekataloges herangezogen und Auswertung erfolgte in 4 Alterskategorien, 10 Jahr bis 12,9 Jahr, 13 Jahre bis 15,9 Jahre, 16 Jahr bis 25 Jahr und ab 25 Jahre.
- Eine Auswertung nach Geschlecht hätte kein relevantes Ergebnis gebracht, da ich zu 90% nur Antworten von weiblichem Schüler erhalten habe.

Frage 1 des Fragebogens

Was war Ihre Motivation mit dem YU-Taekwondo Training zu beginnen (bitte ein paar Stichworte)?

- Bei den Schülern von 10. Bis zum 16. Lebens Jahr kamen folgende Antworten zum Thema Motivation
 - „Sieht Cool aus“, „macht mich stärker und schöner“, „bekomme Anerkennung“, „finde neue Freunde“, aber auch das Thema, „weil es meine Eltern wollten“

- Bei den Schülern ab den 16. Lebens Jahr kamen folgende Antworten zum Thema Motivation
 - „Wegen meiner Gesundheit“, „Mich in notfalls verteidigen zu können (Selbstverteidigung)“, „die eigenen Kinder die schon YU-Taekwondo machten“, „Angst überwinden“ und „Fitness“.

Frage 14 des Fragebogens

Wenn Sie nicht mehr YU-Taekwondo machen können, was würde dieses, für Sie bedeuten (bitte ein paar Stichworte)?

- Bei den Schülern von 10. bis zum 16. Lebens Jahr kamen folgende Antworten zum Thema ich kann YU-Taekwondo nicht mehr machen
 - „Weniger Freunde“, „Langeweile“, „Traurigkeit“, eine ähnliche Sportart suchen“ oder „depressiv sein“
- Bei den Schülern ab 16. Lebens Jahr kamen folgende Antworten zum Thema ich kann YU-Taekwondo nicht mehr machen, interessant dabei ist das es sehr ähnliche Antworten sind wie bei den Schülern unter den 16. Lebens Jahr
 - Weniger Freunde“, „Langeweile“, „Traurigkeit“, „eine ähnliche Sportart suchen“ , weniger für meine Gesundheit tun können oder „Depression bekommen“

Die Auswertung der Fragen 2 bis 10:

Die Auswertung wurde in 2 Teilen durchgeführt

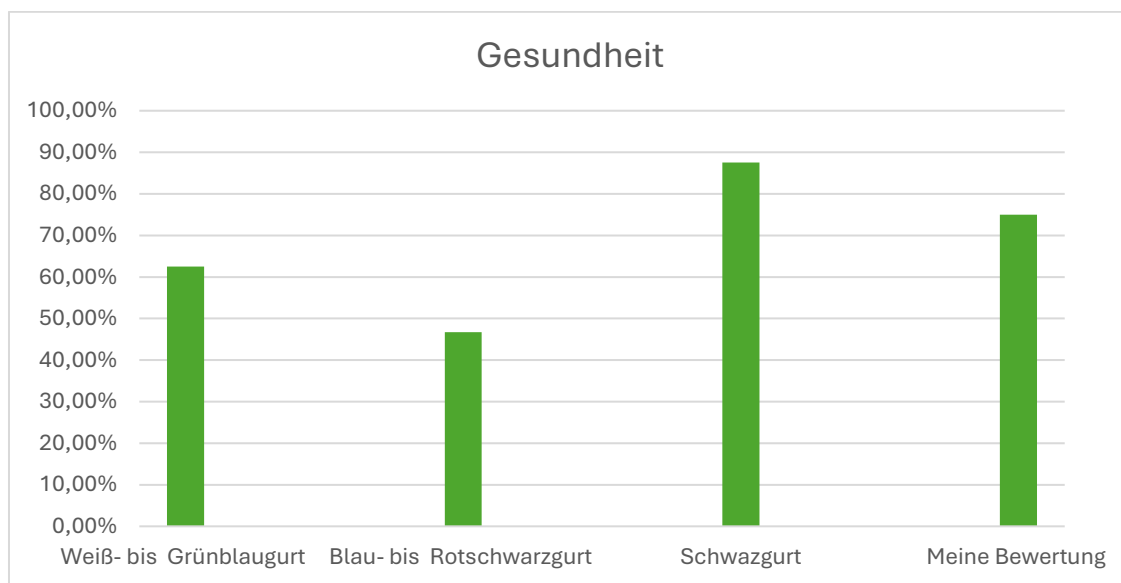
- Im ersten Teil der Beantwortung der Fragen wurden die Ergebnisse nach den Gurtfarbengruppen aufgeteilt und in absoluten Zahlen der Antworten dargestellt.
- Im zweiten Teil der Beantwortung der Fragen wurden die Ergebnisse der Durchschnittswerte der einzelnen Gurtfarbengruppen meinen Antworten des Fragebogens in grafischer Form gegenübergestellt. Ziel war es herauszufinden, ob es Unterschiede zwischen den einzelnen Gurtfarbengruppen untereinander und meiner Auswertung im Allgemeinen gibt.

Frage 2 des Fragebogens

Hat sich Ihre allgemeine Gesundheit seit Beginn mit dem YU-Taekwondo Training verbessert? Wie stark würden Sie die Verbesserung einschätzen?

Ergebnis

Weiß- bis Grünblaugurt	0%	25%	50%	75%	100%
	1	1	1	3	2
Blau- bis Rotschwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
		3	3	2	
Schwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
				1	1

Gegenüberstellung

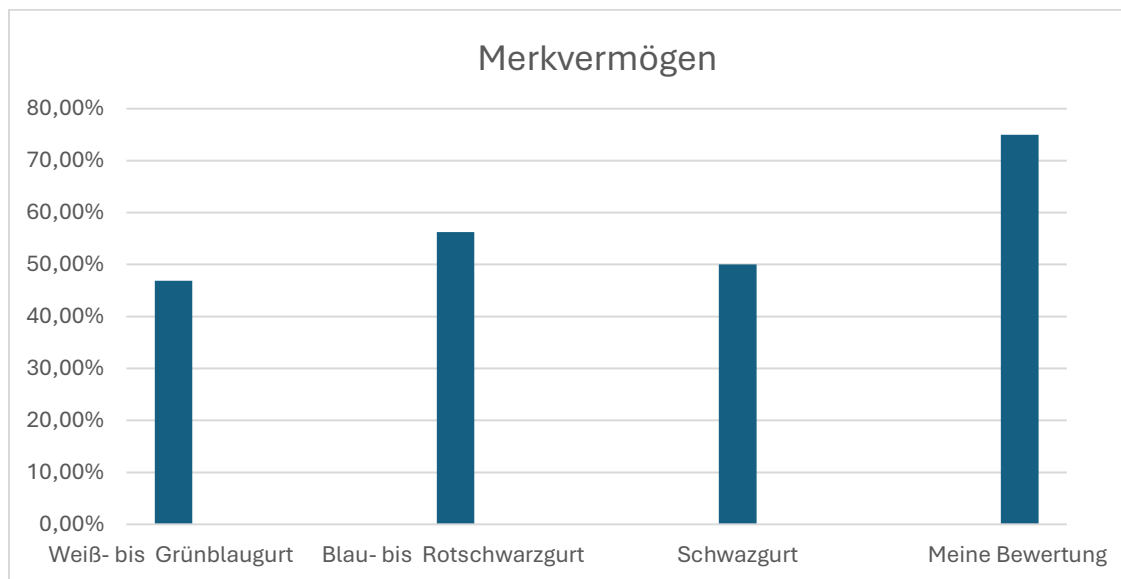
Frage 3 des Fragebogens

Hat sich Ihr Merkvermögen, Ihr Gedächtnis seit Beginn mit dem YU-Taekwondo Training verbessert? Wie stark würden Sie die Verbesserung einschätzen?

Ergebnis

Weiß- bis Grünblaugurt	0%	25%	50%	75%	100%
	2		3	3	
Blau- bis Rotschwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
		2	2	4	
Schwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
	1				1

Gegenüberstellung



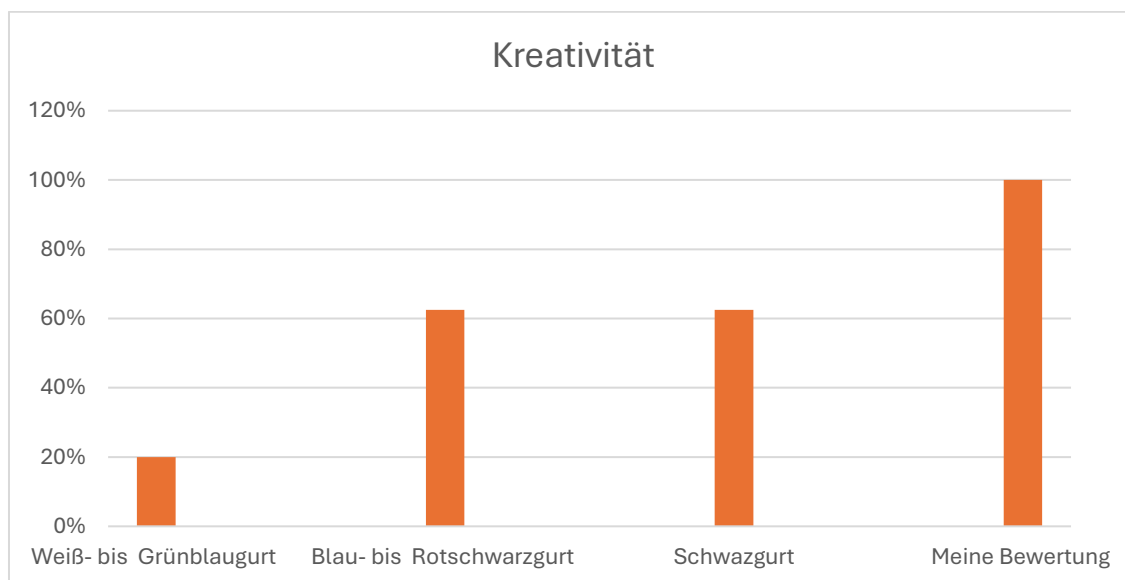
Frage 4 des Fragebogens

Hat sich Ihre Kreativität seit Beginn mit dem YU Taekwondo Training verbessert? Wie stark würden Sie die Verbesserung einschätzen?

Ergebnis

Weiß- bis Grünblaugurt	0%	25%	50%	75%	100%
	2	2	1	3	
Blau- bis Rotschwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
		1	3	3	1
Schwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
		1			1

Gegenüberstellung



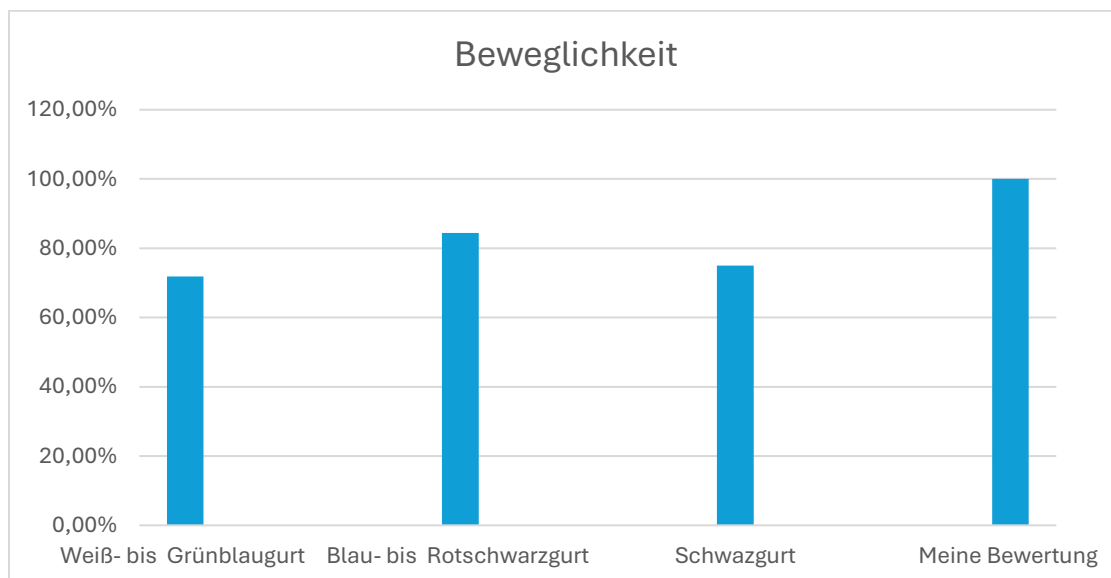
Frage 5 des Fragebogens

Hat sich Beweglichkeit seit Beginn mit dem YU-Taekwondo Training verbessert? Wie stark würden Sie die Verbesserung einschätzen?

Ergebnis

Weiß- bis Grünblaugurt	0%	25%	50%	75%	100%
	1	1		2	4
Blau- bis Rotschwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
			1	3	4
Schwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
			1		1

Gegenüberstellung



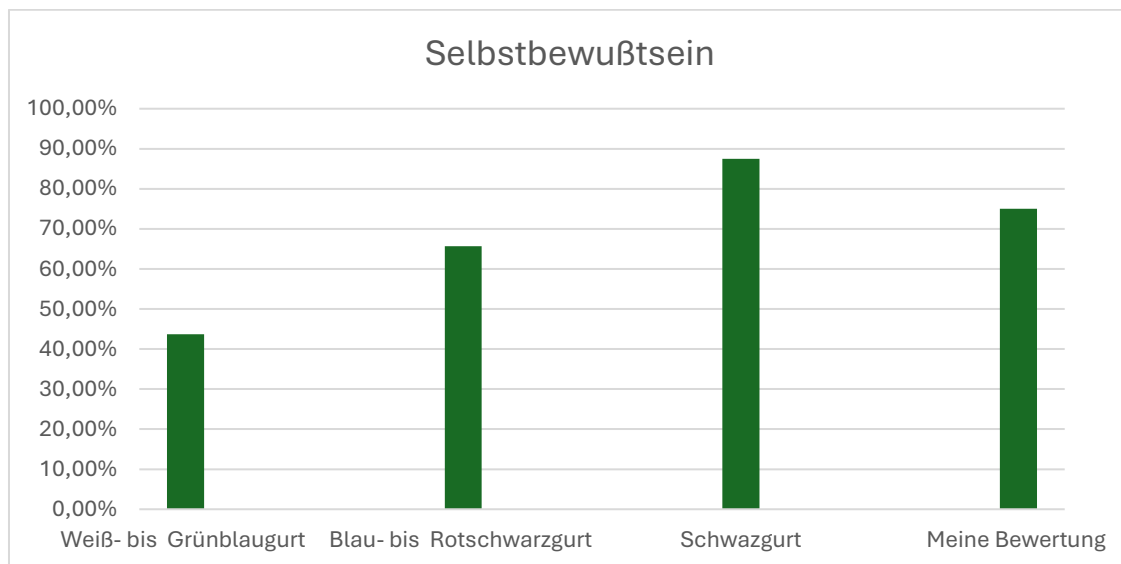
Frage 6 des Fragebogens

Wurden Sie selbstbewusster seit Sie YU-Taekwondo machen? Wie stark würden Sie die Veränderung einschätzen?

Ergebnis

Weiß- bis Grünblaugurt	0%	25%	50%	75%	100%
	3		2	2	1
Blau- bis Rotschwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
			2	3	3
Schwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
				1	1

Gegenüberstellung



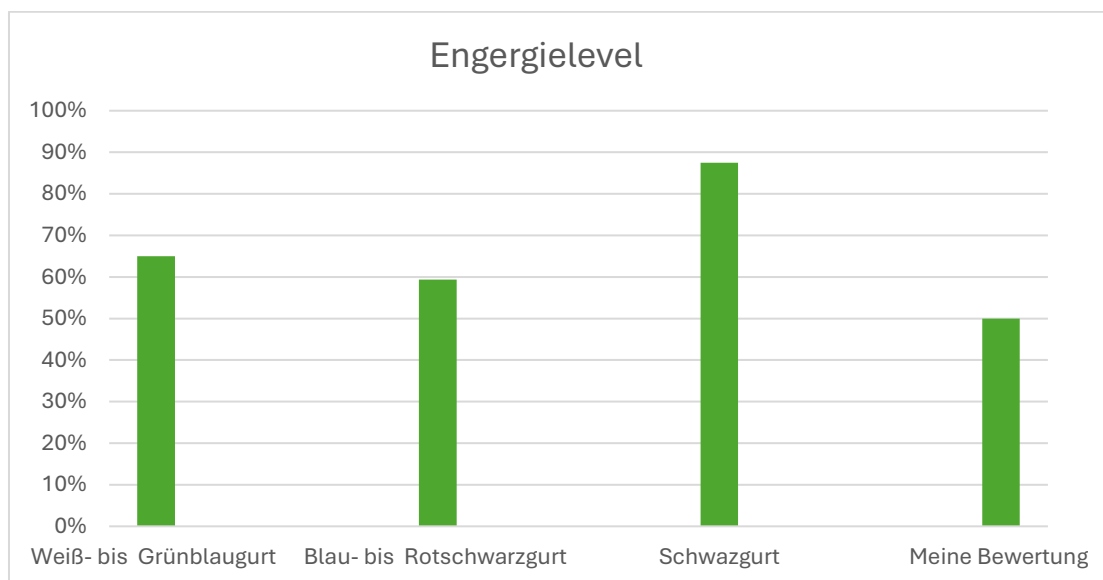
Frage 7 des Fragebogens

Hat sich Ihr Energielevel (im Sinne von Leistungsfähigkeit) seit Sie YU-Taekwondo machen, erhöht? Wie stark würden Sie die Veränderung einschätzen?

Ergebnis

Weiß- bis Grünblaugurt	0%	25%	50%	75%	100%
	2		3	1	3
Blau- bis Rotschwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
		1	3	2	2
Schwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
				1	1

Gegenüberstellung

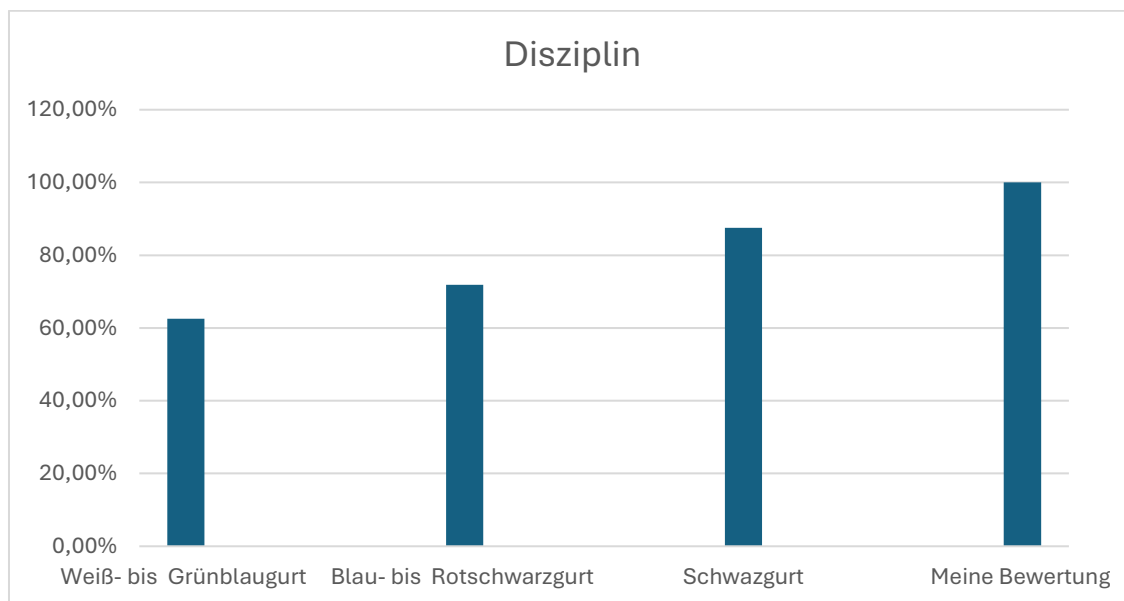


Frage 8 des Fragebogens

Hat sich Ihre Disziplin / Selbstdisziplin seit Sie YU-Taekwondo machen verändert? Wie stark würden Sie die Veränderung einschätzen?

Ergebnis

Weiß- bis Grünblaugurt	0%	25%	50%	75%	100%
	1	1	1	3	2
Blau- bis Rotschwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
			3	3	2
Schwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
				1	1

Gegenüberstellung

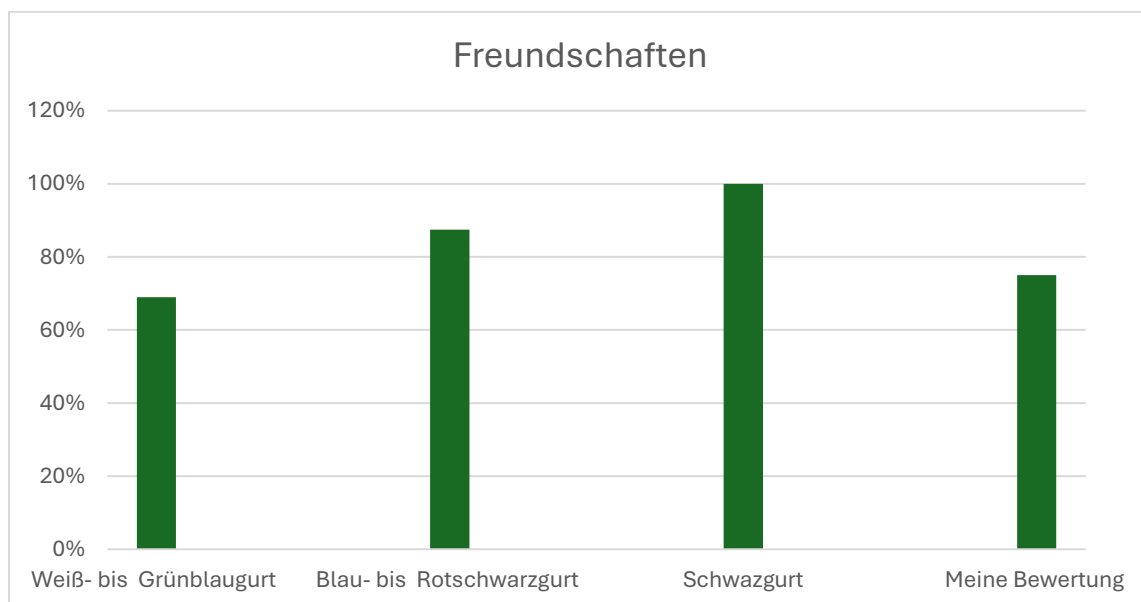
Frage 9 des Fragebogens

Haben sich Ihre Freundschaften und Freundeskreis durch YU-Taekwondo positiv veränderter und erweitert? Wie stark würden Sie die Veränderung einschätzen?

Ergebnis

Weiß- bis Grünblaugurt	0%	25%	50%	75%	100%
	1	1	3	3	
Blau- bis Rotschwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
			2		6
Schwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
					2

Gegenüberstellung



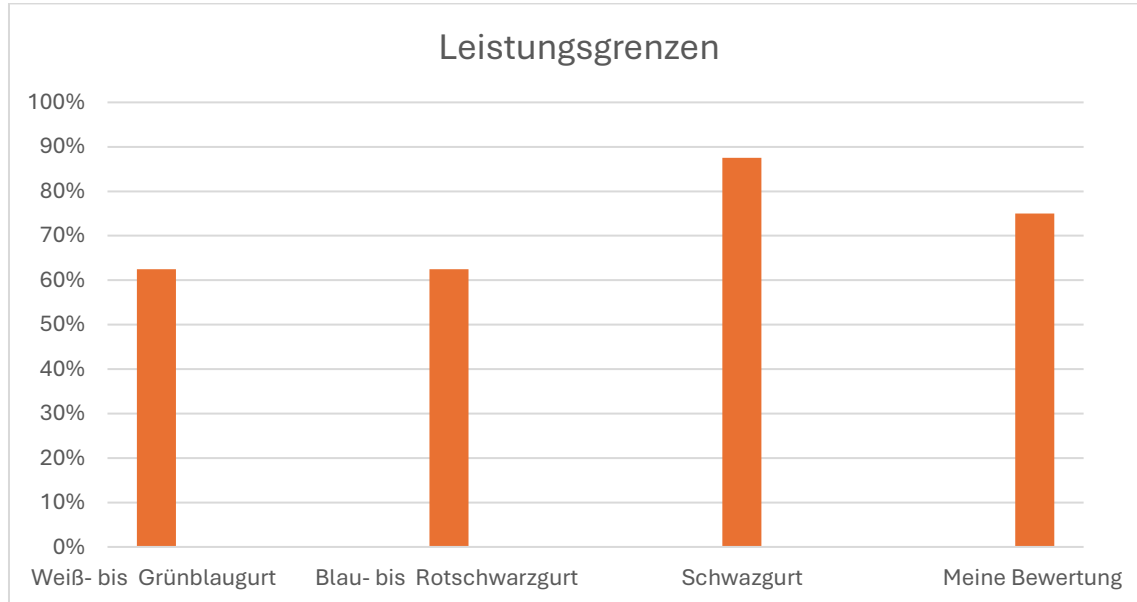
Frage 10 des Fragebogens

Haben Sie, seit Sie YU-Taekwondo betreiben, Ihre persönlichen Leistungsgrenzen erweitert und haben Sie die Bereitschaft entwickelt diese stets zu erreichen beziehungsweise zu überschreiten? Wie würden sie diese Veränderung einschätzen?

Ergebnis

Weiß- bis Grünblaugurt	0%	25%	50%	75%	100%
		2	2	2	2
Blau- bis Rotschwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
		1	3	3	1
Schwarzgurt	0%	25%	50%	75%	100%
				1	1

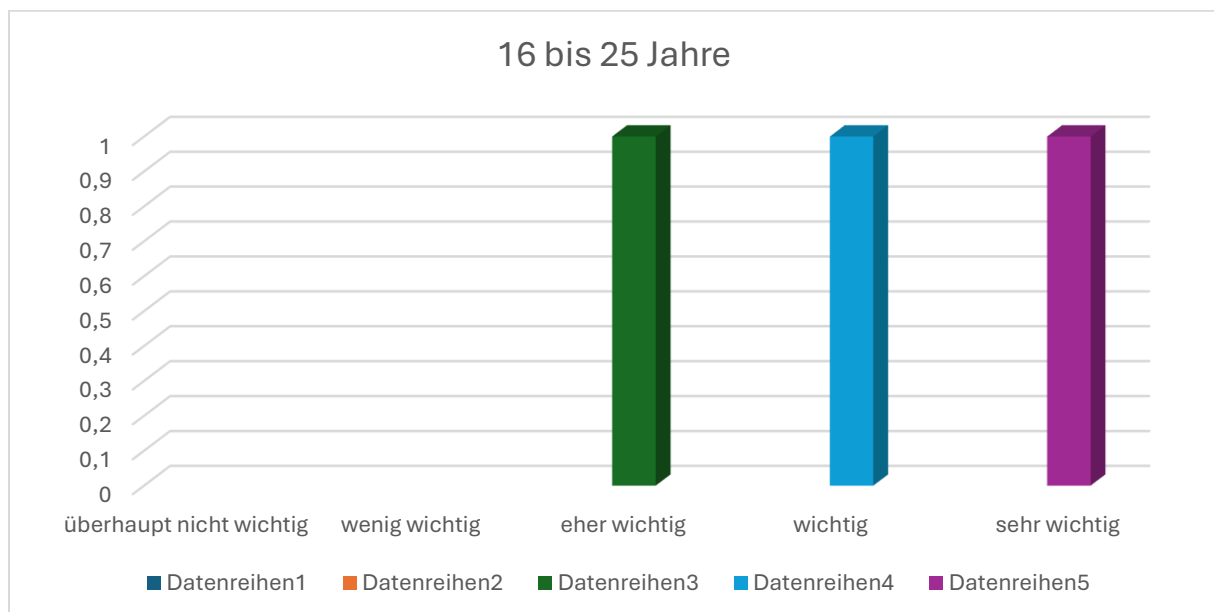
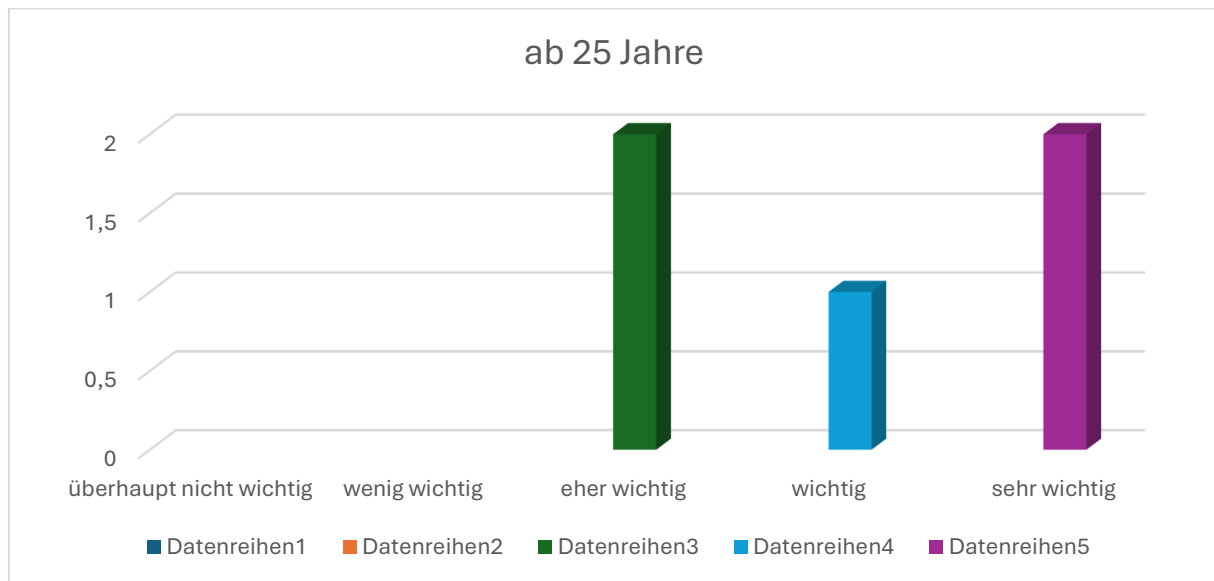
Gegenüberstellung

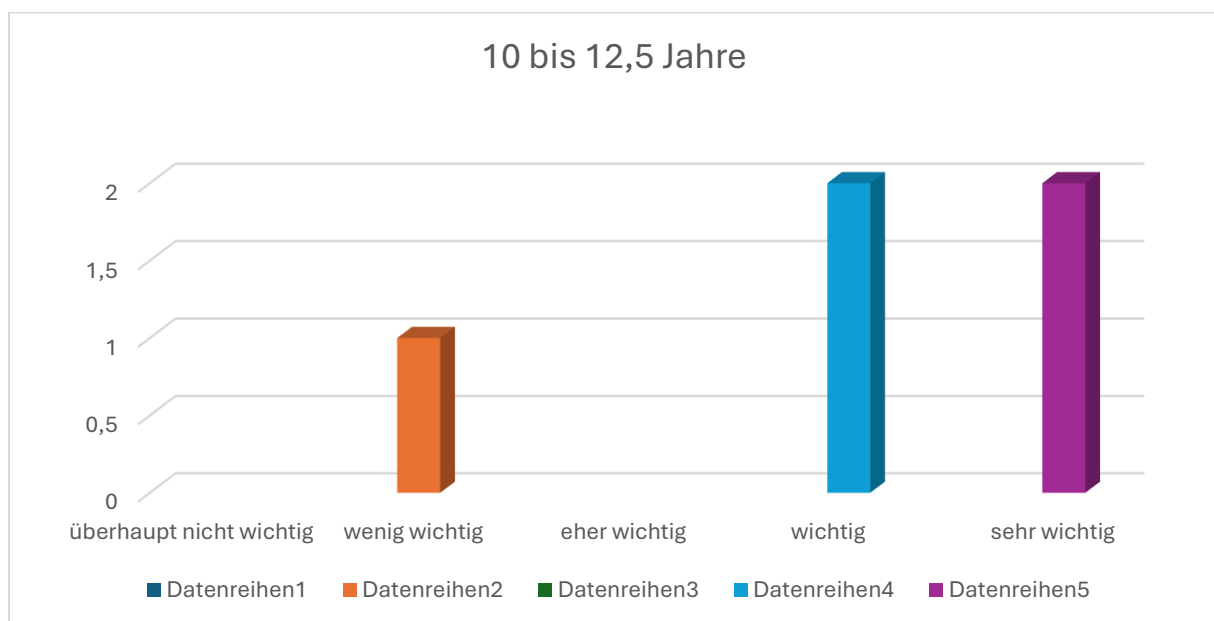
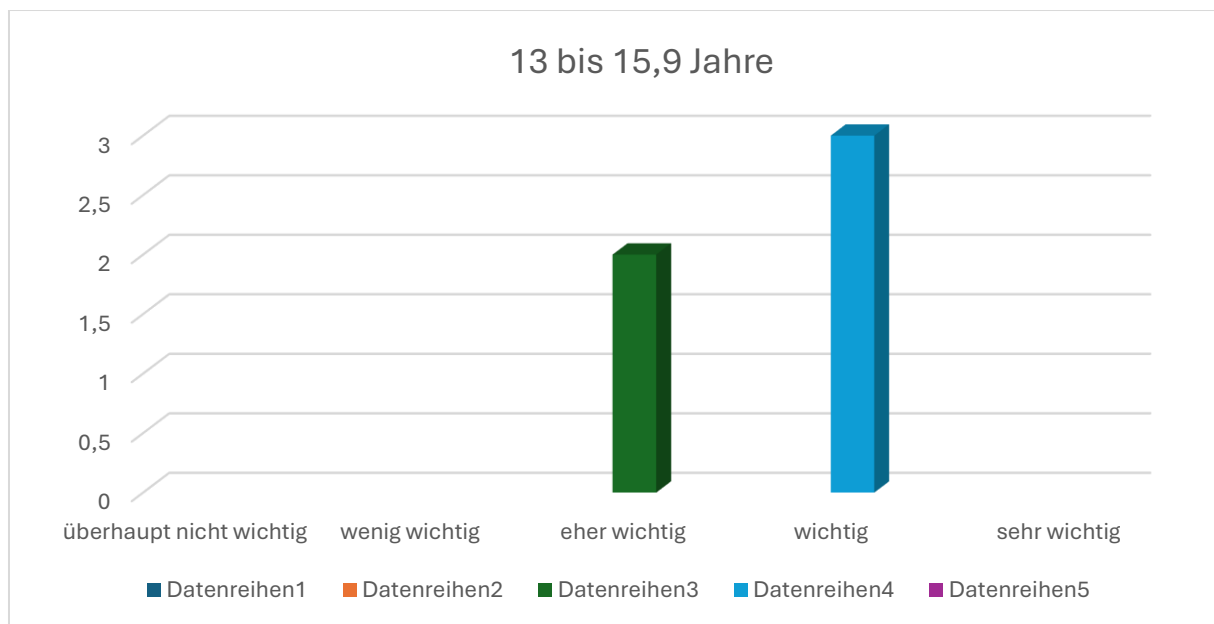


Im letzten Teil der Auswertung werden nun die Themen Stellenwert von YU-Taekwondo, dem Wohlbefinden in der Trainergemeinschaft und dem Faktor Spaß und Freude mit YU-Taekwondo betrachtet. Hier wurde die Auswertung nach Altersklassen vorgenommen.

Frage 11 des Fragebogens

Welchen Stellenwert, nimmt YU-Taekwondo in Ihren Leben ein?

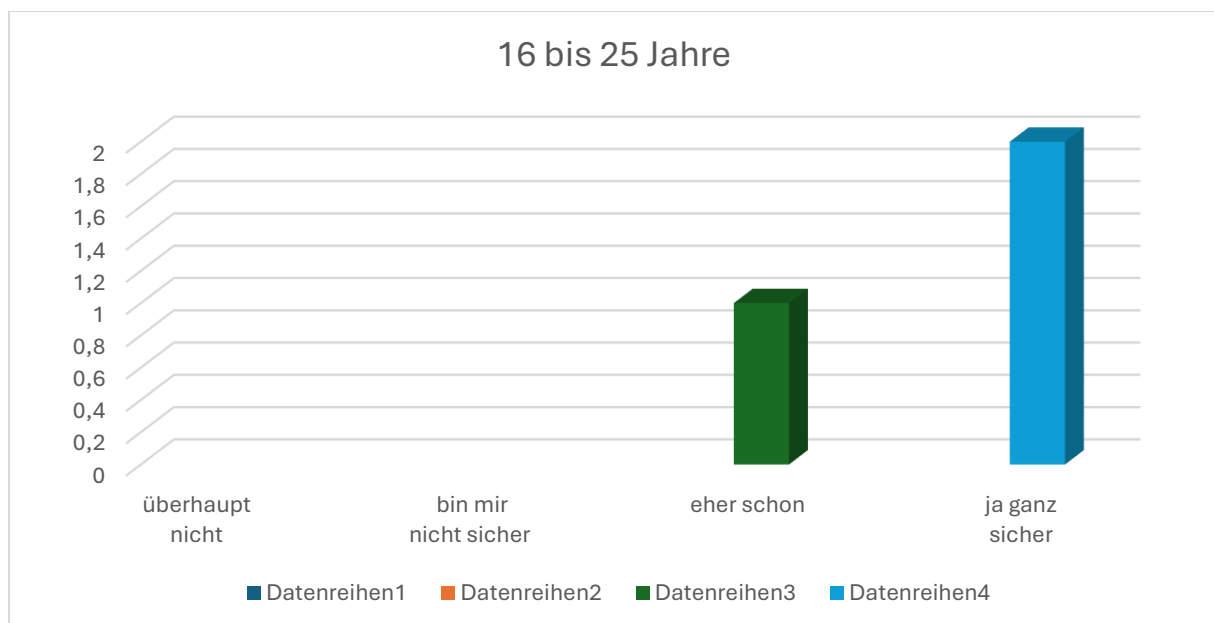
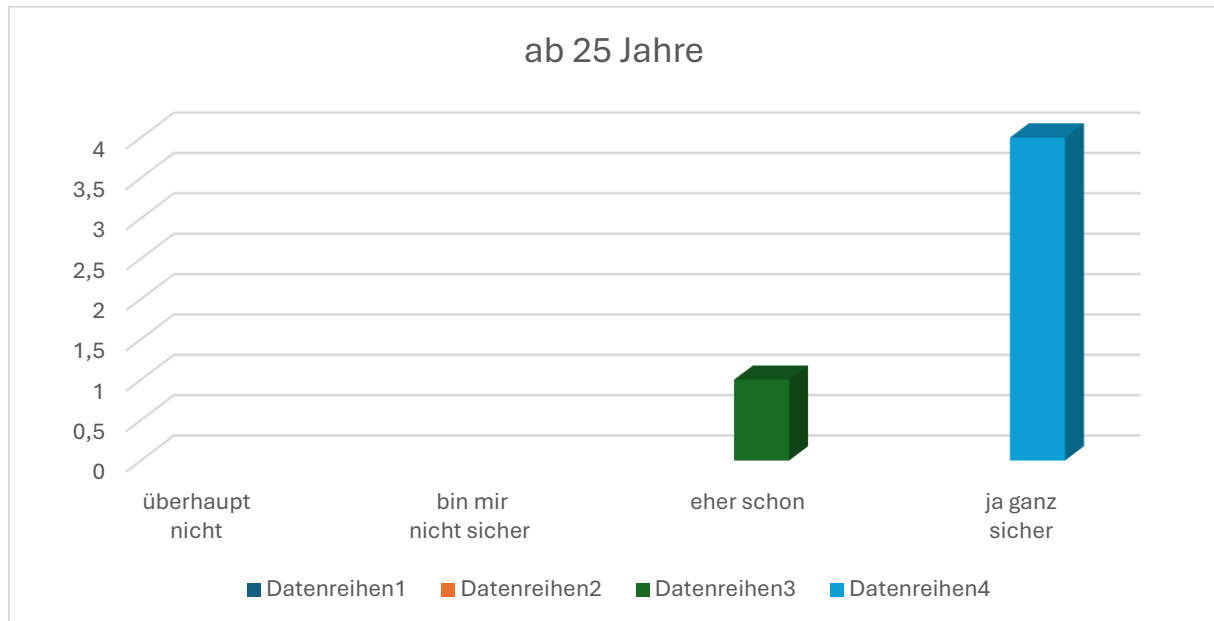


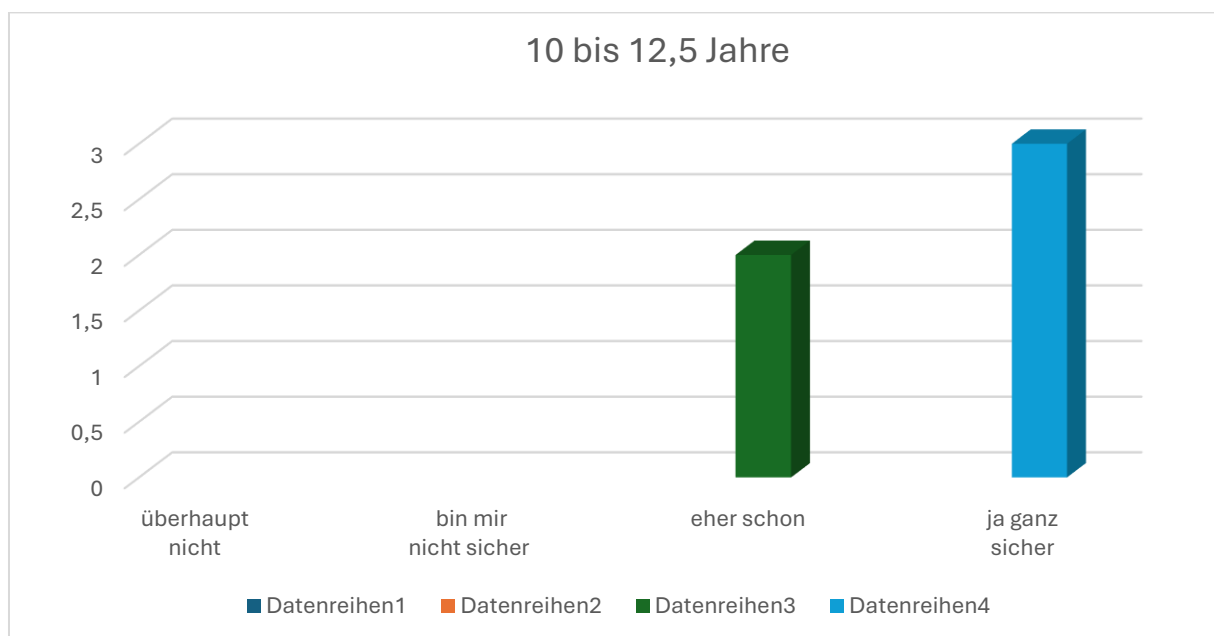
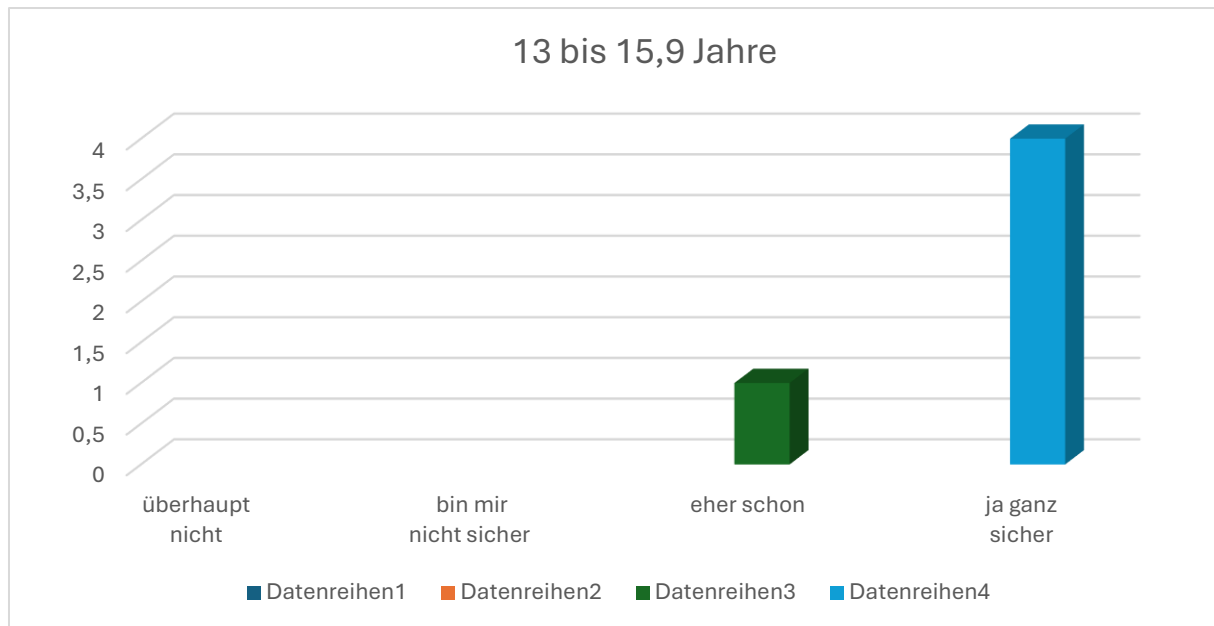


Grundsätzlich kann man am Ergebnis sehen, das für die Schüler YU-Taekwondo einen hohen Stellenwert hat trotz leichter Unterschieden in den einzelnen Altersgruppen

Frage 12 des Fragebogens

Fühlen sie sich beim YU-Taekwondo in der Trainingsgemeinschaft willkommen und aufgenommen?

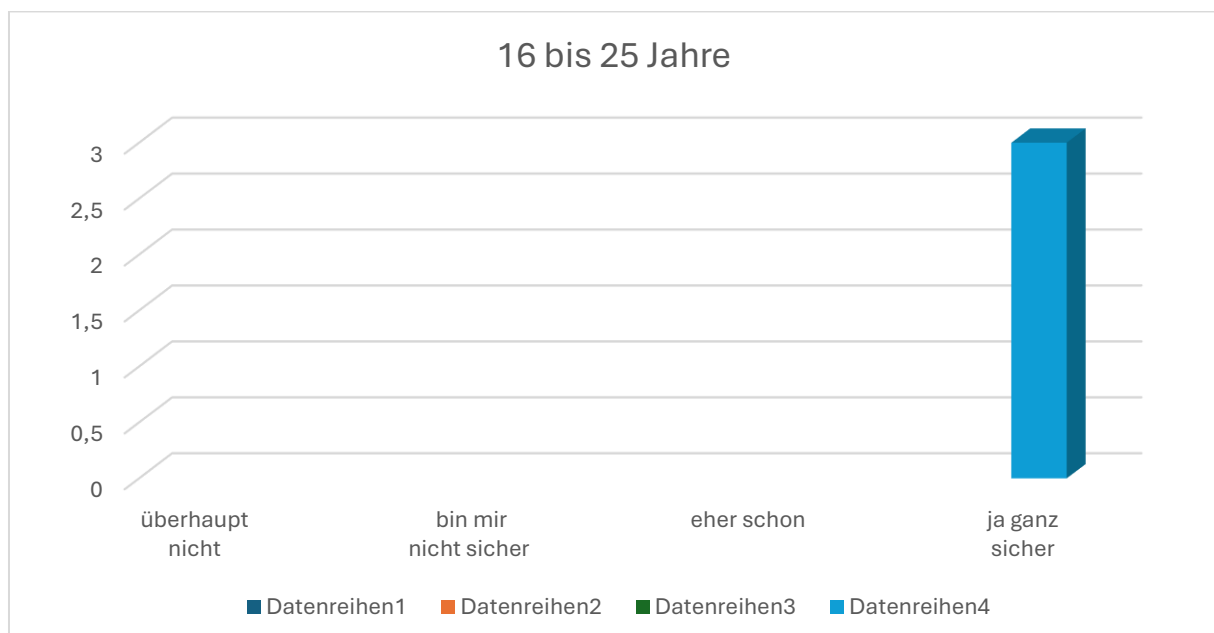
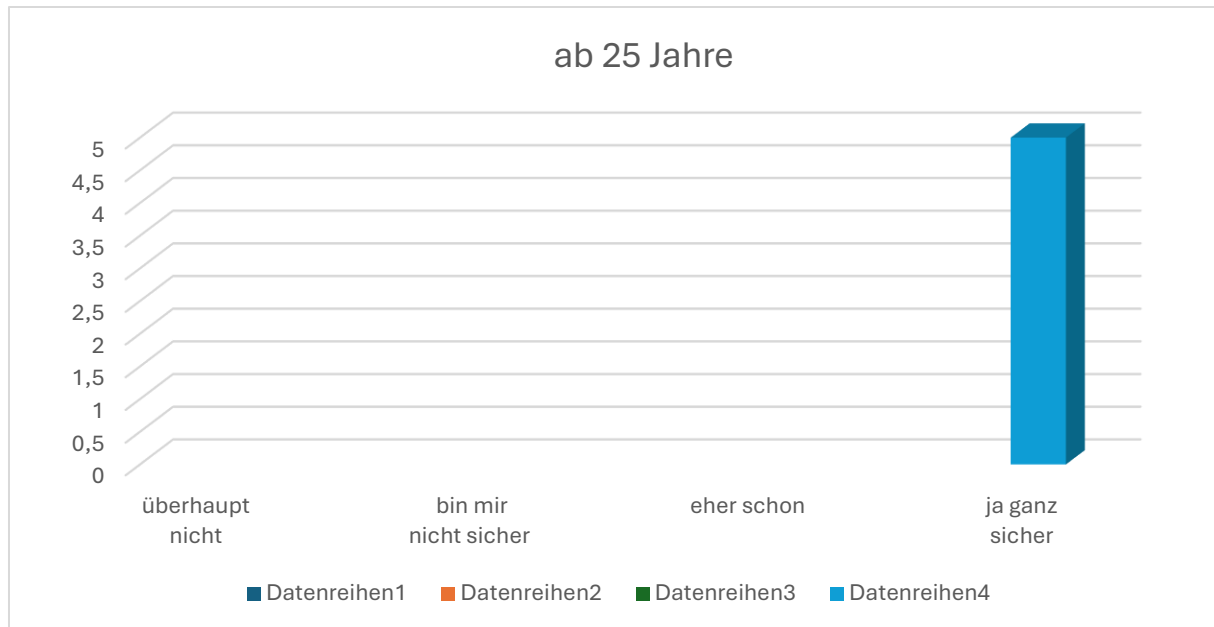


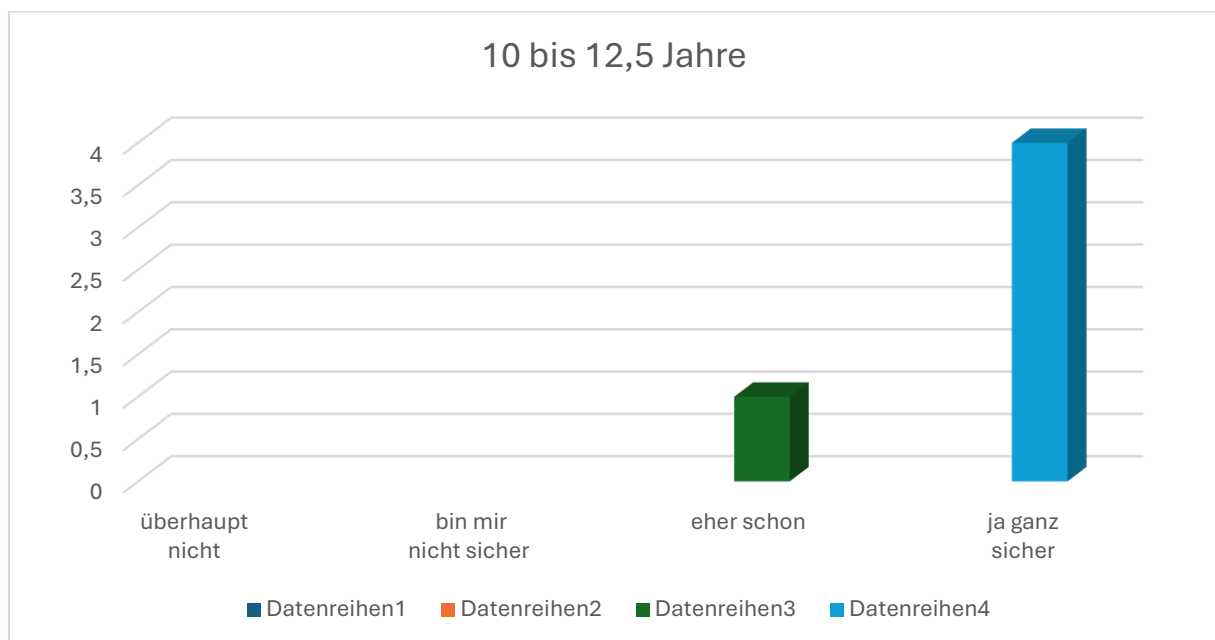
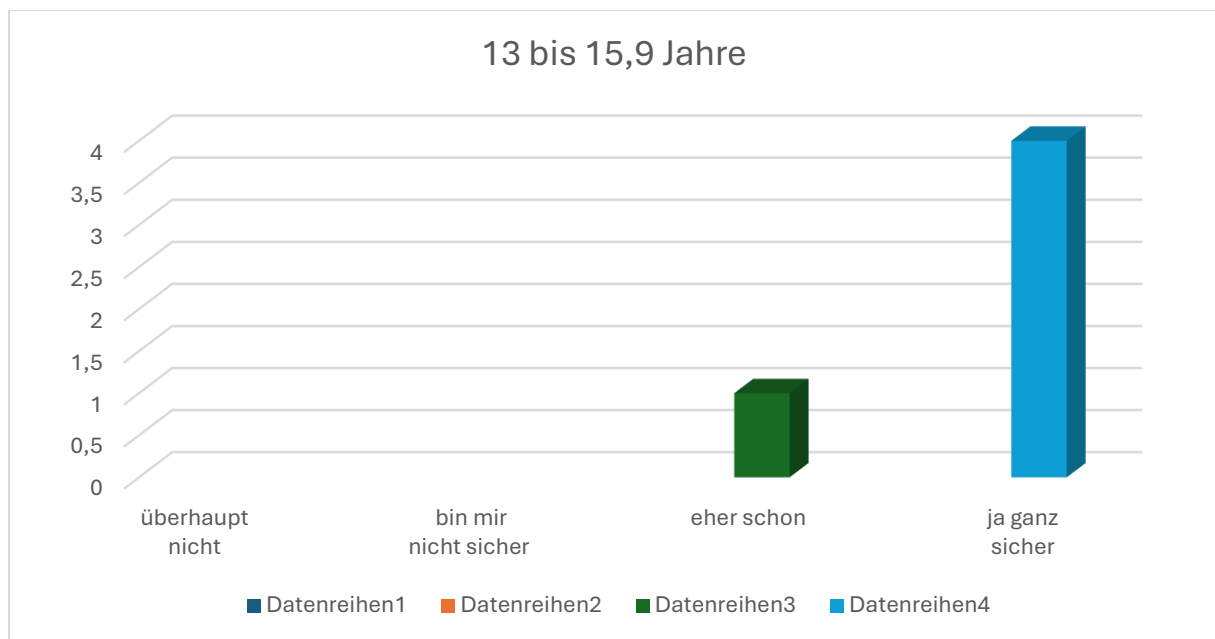


Die Auswertung zeigt relativ eindeutig, dass es eine gut Trainingsgemeinschaft bei YU-Taekwondo gibt, welche in allen Altersklassen Zustimmung findet.

Frage 13 des Fragebogens

Haben Sie Spaß und Freude beim YU-Taekwondo Training?

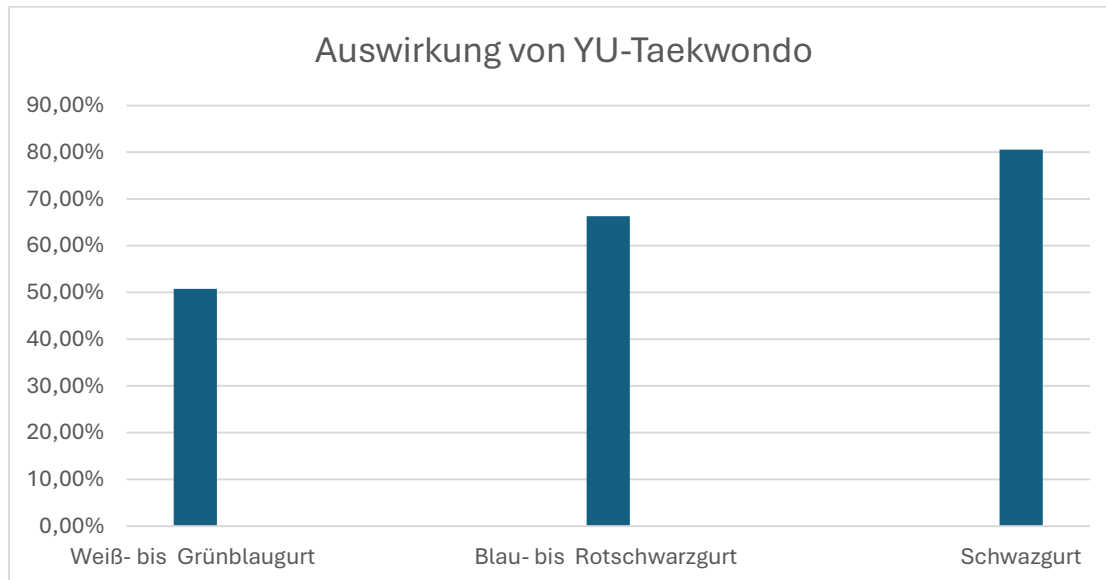




Diese Auswertung bestätigt ziemlich eindeutig, dass es beim YU-Taekwondotraining der Spaßfaktor voll vorhanden ist.

Teil 4: Fazit

Hat YU-Taekwondo eine positive Wirkung auf die Entwicklung der Schüler in verschiedenen Lebensbereichen gibt es dabei einen Unterschied bei höheren Gurtgraden?



Diese Frage ist eindeutig mit JA zu beantworten. Nicht nur, dass es eine positive Entwicklung des Schülers in den einzelnen Lebensbereichen gibt, ist generell zu beobachten, je länger man sich mit YU-Taekwondo beschäftigt, je höher der Gurtgrad ist, desto höher ist die positive Auswirkung.

Wie Anfangs erwähnt wollte ich nun nach der Selbstanalyse wissen, ob diese Entwicklung nur bei mir zu bemerken ist oder haben auch andere Schüler, diese oder ähnliche Erfahrungen gemacht.

Das Ergebnis hat mich wenig überrascht, da ich davon ausgegangen bin, dass es bei jedem Schüler, der YU-Taekwondo ernsthaft betreibt eine positive Auswirkung in allen seinen Lebensbereichen hat.