

# TAEKWONDO

태권도

Tae Kwon Do

&

# Montessori Pädagogik



Seminararbeit Taekwondo Trainer Akademie

Momoko Yokoyama

Juni 2018

## Taekwondo und Montessori Pädagogik

Ich bin Montessori Pädagogin und habe langjährige Erfahrung in Arbeit mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahre. Ich möchte in meiner Seminararbeit die Elemente der Montessori Pädagogik im Taekwondo entdecken und darüber erzählen.

### Einleitung – Montessori Pädagogik

Montessori Pädagogik bedeutet Kinder in ihrer Persönlichkeit zu respektieren, ihnen achtsam zu begegnen und sie auf ihrem Entwicklungsweg liebevoll und hilfsbereit zu begleiten.

Der Grundsatz der Montessori Pädagogik lautet: jedes Kind ist einzigartig und steht im Mittelpunkt.



Maria Montessori (geboren am 31.8.1870) war italienische Ärztin. Sie hat 1907 das erste „Kinderhaus“ – Casa die Bambini in Rom gegründet.

1909 hat sie ihr erstes Buch „Die Entdeckung des Kindes“ geschrieben und hat sich danach auf die Ausbildung von Montessori PädagogInnen konzentriert.

Als Wissenschaftlerin wollte Maria Montessori entdecken, was Kinder für ihre Entwicklung wirklich brauchen. Auf ihre Entdeckungen und Erfahrungen beruht die Montessori-Pädagogik. In den letzten Jahren haben die Forschungsergebnisse der Neurobiologie viele Erkenntnisse Maria Montessoris zusätzlich bestätigt.

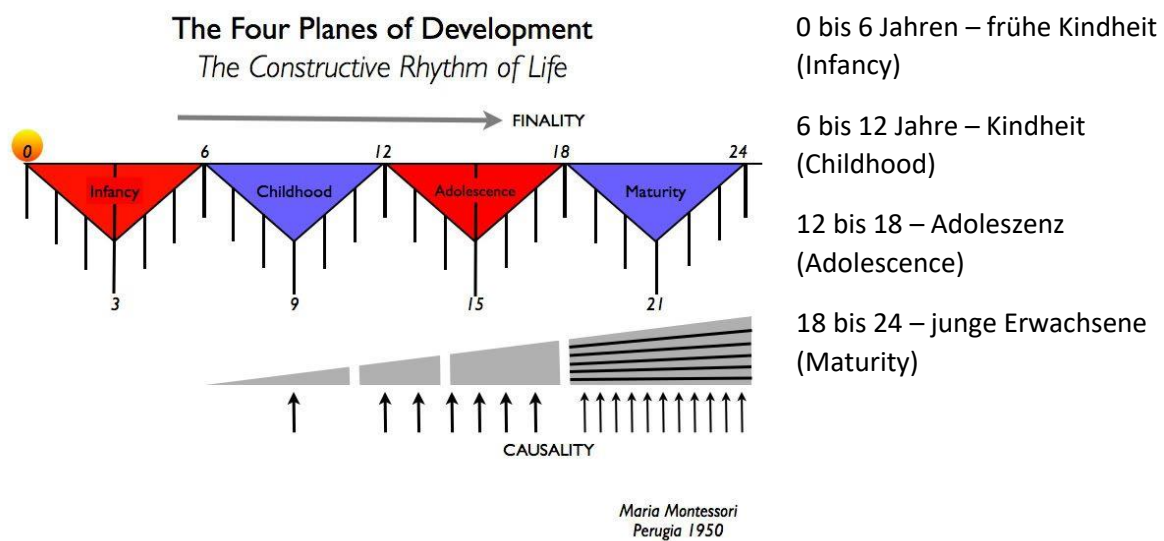
Bis zu ihrem Tod am 6. Mai 1952 hat sie in verschiedene Ländern der Welt die Montessori Pädagogik verbreitet. In der Zwischenzeit ist Montessori Pädagogik in allen Kontinenten und in mehr als 150 Ländern der Welt verbreitet.

## Merkmale der Montessori Pädagogik - Das Kind und seine Entwicklung stehen im Mittelpunkt

### Entwicklungsperiode

Maria Montessori hat festgestellt, dass Kinder verschiedene Entwicklungsperioden durchlaufen. Dies soll uns Erwachsene daran erinnern, dass die Bedürfnisse eines heranwachsenden in jeder Altersgruppe so verschieden sind, dass wir genau wissen müssen in welche Entwicklungsperiode ein Kind gerade steht.

Die 4 Entwicklungsperioden sind:



Die 2 roten Phasen von 0 bis 6 Jahren und 12 bis 18 Jahren ist die sogenannte „dynamische Phase“. Es passiert viel Neues in dieser Phase und die Kinder bzw. die Schüler saugen alles auf in ihrer Entwicklung. Dann in den 2 blauen Phasen – „die Stabilisierungsphase“ passiert genau das; wo sich die Erkenntnisse die sie in den roten Phasen aufgenommen haben, sich stabilisiert.

Maria Montessori betonte bei ihrem Modell der 4 Entwicklungsstufen, dass jede der der Stufen noch einmal in 2 Perioden unterteilt ist

0 bis 6 Jahren = (0-3 & 3-6)

6 bis 12 Jahren = (6-9 & 9-12)

12 bis 18 Jahren = (12-15 & 15-18)

18 bis 24 Jahren = (18-21 & 21-24)

In der ersten Periode jeder Entwicklungsstufe werden die jeweiligen Grundlagen gelegt. Im zweiten verfeinert das Kind / junger Erwachsener dann alles was in den ersten 3 Jahren der jeweiligen Entwicklungsstufe angelegt und erarbeitet wurde und entwickelt es weiter.

In allen Entwicklungsperioden geht es um Engagement an den Prozessen des Lebens.

Maria Montessori hat das Kind „Baumeister seiner selbst“ genannt. Was heißt das eigentlich? Es heißt, dass die Kinder ständig mit großen Aufgaben betraut sind – sie bauen den zukünftigen Erwachsenen auf. Die Kinder sind getrieben von ihrer Lebenskraft mit der sie die Entwicklungsarbeit zum Erwachsenen leisten.

Das Ziel der Montessori-Arbeit ist es, dass der Heranwachsende sein Potential bestmöglich entfalten kann, dass er wirklich zu dem Menschen wird, der in ihm grundlegend angelegt ist.

Menschen, die sich selber gut kennen, Menschen die ihre Stärken und Schwächen einschätzen können, Menschen, die sich in ihrem Tempo und Rhythmus entwickeln können, sind Menschen, die einen weiteren Schritt zum Frieden auf der Welt gehen können.

## Humane Tendenzen

Jeder Mensch bringt gewisse Neigungen (Tendenzen) mit, die ihm in seiner Entwicklung nützlich sind, von der Geburt bis zum Tod. Die sogenannten Humanen Tendenzen begleiten uns das gesamte Leben. Es handelt sich um eine Art innerer Antrieb und die grundlegenden Strukturen menschlichen Verhaltens. Die Lebensenergie zeigt sich in verschiedenen Aspekten, die wir in allen Zeiten, in allen Kulturen bei Menschen beobachten können.

Der Begriff der Humanen Tendenzen wurde von Mario Montessori (Sohn von Maria Montessori) geprägt. Maria Montessori verwendete verschiedene Bezeichnungen dafür wie Neigungen, Anlagen, Instinkt und noch viele mehr.

Solche Humanen Tendenzen sind sich zu orientieren, zu forschen, zu ordnen, zu hantieren (manipulieren), zu arbeiten, zu wiederholen, zu abstrahieren (mathematischer Verstand), in einer Gruppe zu leben (Soziales Leben, Kultur, etc.), zu sprechen und zu kommunizieren sowie den spirituellen Bedürfnissen.

Die wichtigste Humane Tendenzen sind:

- 1) Orientierung
- 2) Forschung
- 3) Ordnung
- 4) Aktivität und Arbeit
- 5) Selbstbeherrschung
- 6) (Strukturierte) Wiederholung
- 7) Genauigkeit und Präzision
- 8) Kommunikation
- 9) Imagination / Vorstellungskraft

**Orientierung** ist die menschliche Tendenz etwas darüber zu erfahren, wo wir uns in Zeit und Raum sowie innerhalb der Strukturen von Natur und Gesellschaft befinden.

**Forschung** ist die menschliche Tendenz, die Welt und das Universum um uns herum zu erforschen und mehr darüber herauszufinden, wie alles (im Zusammenhang) funktioniert.

**Ordnung** ist die menschliche Tendenz eine „natürliche“ (im doppelten Sinne des Wortes) Struktur in seiner Umgebung zu schaffen.

**Aktivität und Arbeit** ist die menschliche Tendenz aktiv zu sein und Zufriedenheit aus der Aktivität/Arbeit zu schöpfen.

**Selbstbeherrschung** ist die menschliche Tendenz, allein mit der Kraft des eigenen Willens den Körper dazu zu bringen, genau das zu tun, was man möchte und somit „Herr und Meister seiner selbst“ zu sein.

**Strukturierte Wiederholung** ist die menschliche Tendenz, Dinge oder Vorgänge zu wiederholen, bis man mit ihnen vertraut ist.

**Genauigkeit und Präzision** ist die menschliche Tendenz, mit dem mathematischen Geist spannende wissenschaftliche Entdeckungen durch genaue, detaillierte Beobachtung zu machen. Durch diese Hilfsmittel hat sich unsere Zivilisation entwickelt und tut es weiterhin.

**Kommunikation** ist die menschliche Tendenz, mit anderen nicht nur im Rahmen des „Lebensnotwendigen“ zu kommunizieren, sondern auch als Mittel zum „Spaß haben“ und der Unterhaltung.

**Imagination / Vorstellungskraft** ist der kraftvolle Drang des Menschen, neue Ideen zu kreieren. Es ist der „Teil“ des Menschen, der uns nach Montessori zum „unvergleichlichen Produkt der Natur“ macht.

## Die Elemente der Montessori Pädagogik im Taekwondo

Ich möchte jetzt die Elemente der Montessori Pädagogik im Taekwondo identifizieren.

*Als erstes möchte ich betonen, dass der Grundsatz der Montessori Pädagogik genauso bei Taekwondo gilt. Die Trainer und Schüler begegnen einander mit Respekt, Achtsamkeit und Hilfsbereitschaft.*

### Erste Kontakt mit Taekwondo

Wenn man als Anfänger zu einer Taekwondo-Schule kommt, ist man im Zustand der Ahnungslosigkeit. Da ist es wichtig, dass der neue potentielle Schüler Einführungsstunden von professionelle Trainer angeboten bekommen.

Die ersten Gespräche mit anderen Trainierenden sind einigermaßen hilfreich, was die Dojang-Etikette betrifft. Spätestens eine Woche später wird man mit den allgemeinen Regeln vertraut sein. Leider wird in solchen Situationen der Kodex des Taekwondo-Kriegers fast nie erwähnt. Wie sollte man sich gegenüber Trainingskollegen und dem Trainer benehmen? Ist die Strategie der Nachahmung der gürtelgradälteren Schüler ratsam?

*Hier ist die Humane Tendenz sich zu orientieren aktiv. Das Interesse geht über die eigene Person und Familie hinaus. Der Taekwondo Anfänger sucht seinen Platz in einer sozialen Gruppe im Hinblick auf sozial/moralische Regeln der Interaktion mit der „Forderung“ nach sehr klaren Richtlinien und Regeln.*

### Die 10 Tugenden des Taekwondo

Die Überlegung nach Benimmregeln bezieht sich auf die Tugenden des koreanischen Kriegers. Neben den vor mehr als 1400 Jahren festgelegten Verhaltensregeln fungierten sie als Richtlinien. Die zehn Verhaltensregeln sind allein auf den Trainingsalltag kaum beziehbar. Sie ähneln eher den christlichen zehn Geboten.

Die zehn Tugenden stellen demgegenüber einen guten Bezugspunkt auf dem Weg zum richtigen Verhalten dar.

#### 1. Ye-Ui, die Höflichkeit:

Der Trainierende ist verpflichtet, höflich gegenüber allen Trainierenden zu sein.

#### 2. Yom-Chi, die Integrität:

Der Taekwondo Schüler beginnt den Lehrgang in einem Verein, unter einem Trainer. Er gehört dieser Gruppe an.

*Hier ist die Humane Tendenz **sich zu ordnen** aktiv. Wenn man den „Dresscode“ und die Verhaltensregeln innerhalb der „Peergroup“ beobachtet, ist der Beweis für das „Verlangen“ nach Struktur und Ordnung deutlich erkennbar.*

### **3. Inne, die Geduld oder die Ausdauer:**

Man kann das zweideutig interpretieren: entweder als eine Zielsetzung während des Trainings oder als eine allgemeine Einstellung. Die Zielsetzung im Training bedeutet, eigene Schwäche zu kontrollieren. Wichtig ist in diesem Zustand, eigene Stärke zu zeigen und sich von diesen Emotionen nicht beherrschen zu lassen. Die zweite Interpretation bedeutet, dass der Taekwondo-Trainer mit Geduld regelmäßig dieselben Techniken wiederholen muss. Er wird nicht sofort besser, sondern wird sich eigene Kompetenzen schrittweise erarbeiten. Die traditionellen Richtlinien setzen sogar Tausende Wiederholungen einer Technik voraus, um sie zu beherrschen.

*Humane Tendenz:*

- 1) **Aktivität und Arbeit** – wenn die Schüler absorbiert sind von einer Aufgabe oder Tätigkeit und darin aufgehen. Dies geschieht, wenn ihr Interesse von etwas gefangen wird und Anforderungs- und Fähigkeitsprofil in einer optimalen Passung sind.*
- 2) **strukturierte Wiederholung** – wenn die Schüler Übungen mehrmals wiederholen bis sie alles können.*

### **4. In-Nahe, das Durchhaltevermögen:**

Jeder beginnt das Taekwondo Training aus bestimmten Gründen. Diese sind häufig eine Filmfigur, ein spektakulärer Fußstoß aus einem Werbespot oder Empfehlungen von Freundeskreis, Familie, etc. Man will genauso gut sein, wie das Vorbild. Nach dem ersten Training scheint das jedoch fast unerreichbar zu sein. Der Körper spielt nicht mit. Zum Glück spielt die eigene Meinung über sich selbst für die Entwicklung keine Rolle. Ganz im Gegenteil: Das Ziel soll nicht so leicht erreichbar sein, ansonsten wird man die interne Motivation verlieren. Man braucht nur regelmäßig zu trainieren und sich schrittweise dem Ziel nähern. Das bedeutet Durchhaltevermögen.

*Humane Tendenz: **Aktivität und Arbeit** (siehe oben)*

### **5. Gug-Gi, die Selbstdisziplin:**

Selbstdisziplin kennzeichnet die andere Seite von Hedonismus.

*Humane Tendenz: **Selbstbeherrschung** zeigt sich in dem Stolz der Schüler, wenn sie durch eine willentliche Leistung auch gegen Widerstände ein Ziel erreicht haben.*



## **6. Beakjul-bool-gul, die Unbezwingbarkeit:**

Gegen einen Trainingskollegen einen Freikampf zu verlieren bedeutet noch nicht, sich besiegen zu lassen. Viel mehr wird man von eigenen negativen Gedanken über eigenes Versagen bezwungen.

## **7. Hullyung-ham, die Fairness:**

Diese Eigenschaft ist besonders im alltäglichen Umgang mit anderen Trainierenden wichtig. Nach einigen Trainingsstunden wird man besser. Der Zweck der Trainings liegt darin, an den weiteren Aufgaben zu arbeiten, statt Kollegen die eigene Stärke zu beweisen. Das gilt insbesondere während Kämpfen mit unerfahrenen Schülern.

## **8. Jung-shin-soo-yang, die moralische, ethische Einstellung und Bildung:**

Ein Taekwondo-Adept handelt ethisch. Zu den weiteren Aufgaben zählt, die Geschichte von Taekwondo und Korea zu erlernen. Ursprünge von Taekwondo und kulturelle Bezüge tragen zu einem besseren Verständnis dieses Kampfsports bei.

*Humane Tendenz: **Exploration** – Erforschung des Kosmos draußen*

## **9. Kyum-son, die Menschlichkeit:**

Hängt mit Respekt zusammen. Ein anderer Trainierender hat es verdient, als Mensch behandelt zu werden.

*Wichtiger Grundsatz der Montessori Pädagogik – Respektvoller Umgang miteinander*

## **10. Chung-shin-t'ong-il, die Konzentrationsfähigkeit:**

Der Trainierende soll während des Trainings an Aufgaben denken. Das ist insbesondere bei schwierigen Übungen wichtig oder bei Bruchtests. Laut der Zen-Kunst, der geistigen Basis für Taekwondo, wird der Körper zu unmenschlichen Leistungen dann fähig sein, wenn er eins mit dem Geist wird. Das ist nur über eine perfekte Konzentration zu erreichen. Der Trainierende soll nur an die Aufgabe denken und die Überlegungen zu eigenen Möglichkeiten ausblenden.

*Humane Tendenz: **Aktivität und Arbeit** – Die **Polarisation der Aufmerksamkeit** ist die Fähigkeit der tiefen Konzentration während der Beschäftigung mit einem selbstgewählten Gegenstand. Die kindliche Konzentrationsfähigkeit gilt als Voraussetzung für Lernprozesse und als Fundamentalphänomen zur Aneignung von Bildung.*

## **Zusammenfassung**

Meine Kenntnisse in Montessori Pädagogik unterstützt mich besonders in meiner Arbeit als Taekwondo Trainerin in Ausbildung. Die Montessori Pädagogik heißt nicht eine besondere Unterrichtsmethode zu verwenden, sondern sie ist eine Lebenshaltung. In meinen Trainingsstunden achte ich auf die Bedürfnisse meiner Schüler, die ich aufgrund der Humane Tendenzen erkennen kann. Ich versuche, dass die Schüler im Training leidenschaftlich trainieren und das sie ihr Potential bestmöglich entfalten.

Für mich als Taekwondo Schülerin achte ich immer darauf, dass ich meine Stärken und Schwächen gut einschätzen kann und mich in meinem Tempo und Rhythmus gut entwickeln kann. Ich bin eine leidenschaftliche Taekwondo Schülerin.

## **Literatur:**

Mario M. Montessori: Humane Tendenzen

Maria Montessori: Kinder sind anders

Maria Montessori: Von der Kindheit zur Jugend

Taekwondo Meister – Wissen und Geschichte