

Motivationsstraining mit Weltmeister

Kickboxer Dominik Haselbeck zu Gast an der Georg-Hummel-Mittelschule

Moosburg. Einmal Tipps von einem Weltmeister für das spätere Leben erhalten – in diesen Genuss kommen zurzeit die Schüler der Klassen 8a und 8b der Georg-Hummel-Mittelschule. Denn der mehrfache Kickbox-Weltmeister in allen Verbänden, Dominik Haselbeck, ist dieser Tage zu Gast. Er vermittelt den Schülern sicheres Auftreten, Teamfähigkeit, Respekt und Disziplin und zeigt ihnen, wie sie Konfliktsituationen vermeiden können. Gleichzeitig dürfen sie aber auch ein bisschen in den Kickbox-Sport hineinschnuppern, wobei Haselbeck gleich betont: „Es ist kein blindes Draufhauen. Es ist ein Sport, bei dem man Disziplin und Konzentration benötigt.“

Das Programm, das Dominik Haselbeck derzeit mit den Schülern der Klassen 8a und 8b absolviert, nennt sich „Kick for future“. Es soll junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützen.

Wie vermeide ich eine Schlägerei?

Am Donnerstag absolvierte Haselbeck eine lockere Unterrichtseinheit in der Klasse 8b. Die Schüler lernten beispielsweise das richtige Verhalten bei Provokationen. So sollten sie blöde Anmachen, wie



Die Schüler durften mit Weltmeister Dominik Haselbeck (l.) auch in den Kickbox-Sport hineinschnuppern. (Foto: re)

beispielsweise in der Disco, erst einmal ignorieren. Am besten, indem sie dem Streitsuchenden den Rücken zukehren. Hilft das nicht, so sollten die Jugendlichen den Grund nennen, warum sie in der Disco sind. Nämlich um Freunde zu treffen und Spaß zu haben. Wenn das den Störenfried auch nicht beeindruckt, so gelte es, Hilfe zu holen,

etwa beim Sicherheitsdienst. Die letzte Option wäre schließlich, den Ort des Geschehens zu verlassen. „Wenn ihr euch so verhaltet, dann könnt ihr zu 99 Prozent eine Schlägerei vermeiden“, betonte Haselbeck. Dies sei enorm wichtig: Denn zum einen könne man seinen Kontrahenten ernsthaft verletzen, zum anderen könne man selbst straffäl-

lig werden. Man verbaue sich somit seine Berufskarriere, wenn nicht sogar sein ganzes Leben. Die Jugendlichen lernten am Donnerstag aber nicht nur das richtige Verhalten bei Konflikten, sie wurden auch zur Motivation angeleitet. Sie lernten die richtige Sitzhaltung und Körpersprache für ein Bewerbungsgespräch kennen. „Denn hier gilt es zu zeigen: Ich bin motiviert. Ich will arbeiten!“, so Haselbeck. Die Schüler erhielten im Rahmen des Motivations- und Mentaltrainings auch einen Einblick in den Trainings- und Sportalltag des mehrfachen Kickbox-Weltmeisters. Auch das hat einen tieferen Sinn, denn die Jugendlichen sollen die Parallelen zwischen Leistungssport und Beruf erkennen. So hat auch Haselbeck keinen geregelten Acht-Stunden-Tag, er muss hart für seine Erfolge arbeiten. Beim Besuch von Dominik Haselbeck in der Klasse 8b, der zugleich die erste Unterrichtseinheit war, durften die Jugendlichen auch ein wenig in den Kickbox-Sport hineinschnuppern. Wobei Haselbeck noch einmal klarstellte, dass Kickboxen ein Sport mit Werten wie Motivation, Durchhaltevermögen, Disziplin und Respekt ist.

Die Jugendlichen lernten, auf die Worte des Trainers zu hören. Dies sei auch für die Teilnahme in ande-

ren Vereinen wichtig. Denn auch im Fußballverein können nicht alle einfach machen, was sie wollen. Durch das Erlernen von einfachen Kickboxübungen wurden zudem Koordination und Reaktion gefördert. In den nächsten Unterrichtseinheiten werden die Schüler noch ihre Stärken und Schwächen kennenlernen. Sie werden zudem erfahren, was für ein erfolgreiches Leben wichtig ist.

Haselbeck war zum Motivationsstraining in die Georg-Hummel-Mittelschule übrigens nicht alleine gekommen. Er hatte die Unterstützer des „Kick for Future“-Programms an der Mittelschule mitgenommen. Dies waren die Vertreter vom Malerbetrieb Wastian GmbH aus Berglern und der Steuerkanzlei Gebele aus Freising sowie von der Stiftung Hubert Beck zur Ausbildungsförderung aus München.

Am Ende der Unterrichtseinheit durften die Jugendlichen noch mit den Gürteln des Weltmeisters posieren oder sich ausnahmsweise mit dem Handy mit dem Weltmeister fotografieren. Es gab schließlich Lob von höchster Stelle. „Ihr wart super dabei. Ich freue mich schon auf das nächste Mal bei euch. Und vergesst nicht: Das Wichtigste ist, dass ihr an euch glaubt“, so Haselbeck zur Klasse 8b. -re-