



Der effache Kickboxweltmeister Dominik Haselbeck (hintere Reihe Mitte) kam in die Klasse acht der Schule an der Rheinschleife und trainierte mit den Jungen und Mädchen. BILD: GÖHRIG

Lernen fürs Leben

- Kickboxweltmeister Dominik Haselbeck zu Gast in Schule
- Sportler gibt Tipps für mehr Selbstbewusstsein
- Zweiertraining mit dem Profi als Höhepunkt

VON RALF GÖHRIG

Jestetten – Die Schüler der Klasse acht durften einen Vormittag mit Dominik Haselbeck, der elffache Weltmeister im Vollkontakt Kickboxen ist, erleben. „Disziplin ist sehr wichtig, wenn man etwas erreichen will“, sagte der Leistungssportler und weiter: „Wer viel gibt, wird irgendwann auch merken, dass er belohnt wird und etwas zurückbekommt.“ Die gesamte Klasse verfolgte aufmerksam und gespannt den Schilderungen des Profis und profitierte von reichhaltigen Gesprächen und praktischen Übungen.

Mit einem anfangs gezeigten Film, in dem sein Alltag als Kickboxprofi und Ausschnitte von seinen Kämpfen gezeigt wurden, konnten sich die Schüler ein erstes Bild vom amtierenden Weltmeister machen. Im Anschluss sollten die Jugendlichen in Gruppenarbeit Parallelen zwischen dem Leben eines

Leistungssportlers und dem Schulbeziehungswiese Berufsleben finden. Dabei kamen gute Ergebnisse zu Tage (u. a. Ziele setzen, aus Fehlern lernen, mit Misserfolg umgehen können) und den Mädchen und Jungen wurde klar, dass sie viele Gemeinsamkeiten mit dem Leben eines Profisportlers haben.

.....
„Disziplin ist sehr wichtig, wenn man etwas erreichen will.“

Dominik Haselbeck, Kickboxer

Haselbeck versprühte Motivation und Begeisterung. Beides steckte die Schüler an und die an sie gestellten Aufgaben wurden konzentriert ausgeführt. So sollten sie sich beispielsweise vier Schritte überlegen, die bei einer Provokation durch andere eine Konfrontation verhindern sollten. Ebenso

bekamen die Achtklässler Tipps und Anregungen für Bewerbungsgespräche, ihr weiteres berufliches Leben und den Mut zu haben, ihr Leben in die eigene Hand zu nehmen. „Handgreiflich“ wurde es dann nach dem Theorieteil. Dominik zeigte einige Grundübungen des Kickboxens, ging auf jeden Einzelnen ein und korrigierte bestimmte Haltungen. In der Gruppe führte die Klasse auf seine Ansagen bestimmte Bewegungen aus. Aber Haselbeck ermahnte die Jugendlichen zwischen Sport und Realität zu unterscheiden. „Bei einer Schlägerei gibt es nie Gewinner, sondern immer nur Verlierer.“ Der Kickboxer ermahnte die Jugendlichen, sich ihrer Stärken zu besinnen.

Den Höhepunkt bildete das Zweiertraining mit dem Profi. Mit dicken Boxerhandschuhen zeigten die neuen Kickboxbegeisterten, was sie gelernt hatten. Dabei durften sie mit aller Kraft und Konzentration auf die Praxen von Dominik zielen. Zum Schluss packte er noch vier seiner Weltmeistergürtel aus der Tasche, welche die Schüler anlegen durften. Es folgten viele Fotos mit dem Gast und jeder durfte sich ein Autogramm holen.