



# Workshop der Thüringer Taekwondo Jugend

„Beyond the Kick“ – gesunder Sport / am 28. März in Weida

Aus der Erfahrung der letzten Jahre wussten wir, dass die Teilnahme an Jugendversammlungen eher mäßig ausfällt, von Wahlversammlungen abgesehen. Als Grund wird regelmäßig angegeben, dass es sich eine teilweise weite Anreise für eine 1–1,5-stündige Veranstaltung nicht lohnen würde. Um dem entgegenzuwirken, hatten wir für dieses Jahr eine neue Idee. Vor unserer Versammlung, die üblicherweise direkt vor der Mitgliederversammlung durchgeführt wird, sollte diesmal ein Workshop stattfinden. Wir konnten Jasmin Richter,

ehemalige Bundeskaderathletin und

DTU-Jugend

Referentin

Gesunder Sport

dafür gewinnen,

diesen Workshop zu

leiten. Das Thema

„Beyond the Kick“ –

Gesunder Sport war

naheliegend und auf

unsere Zielgruppe,

Kinder & Jugendliche

zugeschnitten. Neben

Jasmin

sollten auch Sophie Buchholz und Odin

Penzel aus unserem Jugendteam einen

Teil übernehmen und zum Thema

mentale Gesundheit referieren.

Am 28. März war es dann soweit und

nahezu pünktlich 10.00 Uhr konnte unser

Workshop im Seminarraum der AWG Weida, im

Übrigen eine sehr schöne Räumlichkeit für solche

Veranstaltungen, losgehen. Unsere Erwartungen

an die Zahl der Teilnehmenden hatten sich erfüllt.

Jasmin konnte insgesamt 16 Jugendliche sowie 4

Vereinstrainer/in begrüßen. Dass die

Teilnehmenden nur vom gastgebenden Verein,

dem TuS Weida und dem ASC

Ronneburg kamen machte uns

dennoch etwas ratlos. Gerade ein

so wichtiges Thema sollte von

den Vereinen ernst genommen

werden.

Zur Einstimmung in den Workshop

durften sich die Teilnehmenden

erst einmal bewegen. Im Vorraum

hatte Jasmin zwei Markierungen

aufgebracht, eine für „trifft zu“ und

eine für „trifft nicht zu“.

Entsprechend der dann gestellten

Fragen, wie z.B. „Würdet ihr trotz

Schmerzen zum Training gehen?“

mussten sich alle positionieren.

Jeweils immer direkt im Anschluss an

die Frage sollten die Teilnehmenden

kurz erklären, warum sie sich



entsprechend positioniert hatten. So gelang zum einen der Einstieg in das Thema sehr gut und zum anderen lernte man sich etwas besser kennen. Nach diesem gemeinsamen Auftakt ging es wieder in den Seminarraum, wo sich zunächst Jede/r Gedanken zum perfekten Dojang machen und notieren durfte. Diese wurden im Anschluss an den Flipchart gepinnt, zu lesen waren dann z.B. Wörter wie Spaß, Familie, Respekt. Spannend hierbei, dass es kaum doppelte Nennungen gab. Weiter ging es dann mit Gruppenarbeiten zu den vielen

Bereichen des Hauptthemas. Die Gruppen hatten unterschiedliche Aufgaben bzw.

Fragestellungen zu bearbeiten. Die 4

Themen waren: „Körper – Training &

Gesundheit“, „Team – Umgang &

Werte“, „Kopf – mentale Stärke“ sowie

„Leistung – Wettkampf“. Die Gruppen

erarbeiteten ihre Assoziationen, Ideen

und Meinungen zu ihrem Thema.

Während alle fleißig an

diesen Aufgabenstellungen

arbeiteten, ging

neben der

Anwesenheits-

auch die Liste für

die

Essenbestellung

herum. Da nach

dem Workshop

noch die

auf dem

uns selbstredend

die entsprechende

Verpflegung eingeplant.

Noch vor dem

Vorstellen der

Plakate hielten

Sophie Buchholz

und Odin Penzel

einen 30-

minütigen Vortrag

über das Thema

„Mentale

Gesundheit“. Dabei

ging Sophie auf

den Begriff Mentale

Gesundheit ein

und nannte Sportler,

welche stark mit

mental

Problemen zu

kämpfen

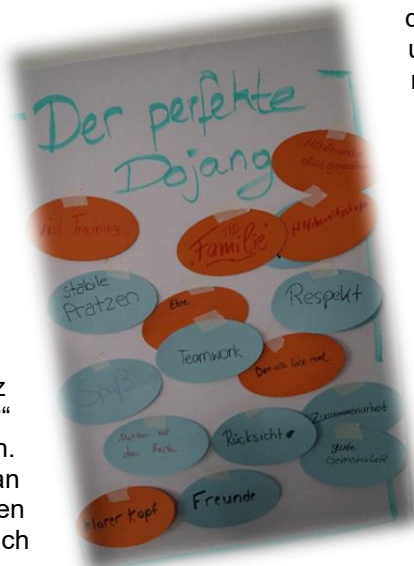
hatten. Daran

schloss sich ein

interaktiver Teil

an, wo sich die

Teilnehmenden



Jugendversammlung

Plan stand, war von

uns selbstredend

für die Teilnehmenden

die entsprechende

Verpflegung eingeplant.

Noch vor dem

Vorstellen der

Plakate hielten

Sophie Buchholz

und Odin Penzel

einen 30-

minütigen Vortrag

über das Thema

„Mentale

Gesundheit“. Dabei

ging Sophie auf

den Begriff Mentale

Gesundheit ein

und nannte Sportler,

welche stark mit

mental

Problemen zu

kämpfen

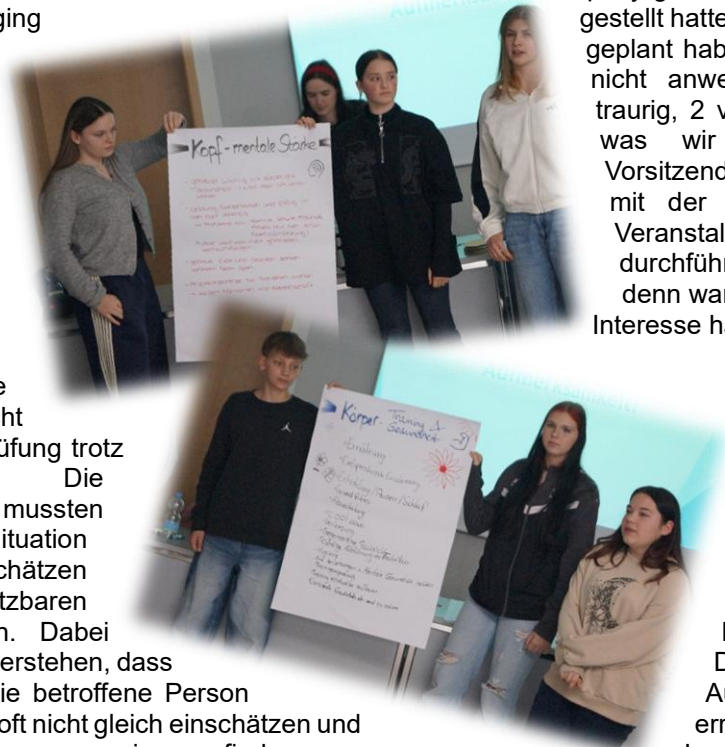
hatten. Daran

schloss sich ein

interaktiver Teil

an, wo sich die

Nach dem Input präsentierten alle vier Gruppen ihre zuvor erstellten Plakate. Dabei hatten alle Gruppenmitglieder einen Redeanteil. Das funktionierte sehr gut, was beweist, dass sich auch alle in die Ausarbeitungen eingebracht hatten. Die Ideen wurden untereinander ausgetauscht, diskutiert und auch erweitert. Weiter ging es dann wieder mit Gruppenarbeit, diesmal aufgeteilt in drei Gruppen. Jede Gruppe erhielt ein Praxisbeispiel einer möglichen Situation im Taekwondo wie z.B. „Gewicht machen“ oder „Prüfung trotz Verletzung“. Die Teilnehmenden mussten die Situation selbstständig einschätzen und nach umsetzbaren Lösungen suchen. Dabei war es wichtig zu verstehen, dass der Trainer und die betroffene Person dieselbe Situation oft nicht gleich einschätzen und man andere Lösungen gemeinsam finden muss. Abschließend gab es noch eine Aufgabenstellung, die paarweise zu bewältigen war. Man war so in den Austausch vertieft, dass sogar etwas überzogen wurde und die Veranstaltung später



beendet wurde als geplant. Die Feedbackrunde fiel sehr positiv aus. Es war ein sehr gelungener Workshop, was zum einen an Jasmin lag, die sehr gut durch die Veranstaltung geführt hat und zum anderen an den Teilnehmenden selbst, die sehr gut mitgemacht und sich rege eingebracht hatten. Die anwesende Schatzmeisterin übergab Jasmin, Sophie und Odin eine kleine Aufmerksamkeit für ihre „ehrenamtliche Arbeit“ an diesem Tag. Unser Vorsitzender René Richter dankte noch einmal allen für ihr Kommen, den Referent/innen für ihre Ausführung und leitete in die Mittagspause über.

Während dieser gingen die Unterhaltungen rege weiter.

Gestärkt konnte dann die Jugendversammlung angegangen werden. An der Zahl der teilnehmenden Vereine änderte sich leider nichts.

Wenn man bedenkt, was wir als Sportjugend im letzten Jahr auf die Beine gestellt hatten und was wir für dieses Jahr geplant haben, ist das Desinteresse der nicht anwesenden Vereine nur noch traurig, 2 von 10 Vereinen interessiert, was wir 2026 vorhaben. Unser Vorsitzender sah dies jedoch sportlich mit der Bemerkung, dass wir die Veranstaltungen auf jeden Fall durchführen, auch in kleinerer Runde, denn warum sollen die verzichten, die Interesse haben.

Der Rechenschaftsbericht begann mit einem kurzen Video von den Veranstaltungen 2025, im Anschluss gab Sophie noch einmal einen detaillierten Überblick dazu. Daran anschließend präsentierte René die Haushaltsabschluss 2025. Die geplanten Einnahmen / Ausgaben wurden nahezu erreicht, wobei der Anteil des Landesverbandes geringer

ausfiel als angedacht. Es gab keine weiteren Fragen zum Berichtszeitraum und der Jugendvorstand wurde entlastet.

Es schloss sich nun der Vorhabenplan für 2026 an, welcher von Enie präsentiert wurde. Zwei Veranstaltungen waren davon schon „Geschichte“, zum einen das Wintercamp und zum anderen der Workshop. Entsprechend der Vorhaben gab es natürlich auch einen Haushaltsplan vorzustellen, was dann wieder René übernahm. Da es hierzu keine weiteren Fragen gab und auch unter dem



nächsten TOP keine Anträge eingegangen waren, kam man zum letzten Punkt der Jugendversammlung. René erläuterte den Stand zur Erstellung des Schutzkonzeptes und wies auf die von der Jugend verwendete App Klubraum hin.