



Energie für dein Taekwondo

Stark im Training. Fokussiert im Wettkampf.

Warum dein Körper Energie braucht

Dein Körper ist jeden Tag in Bewegung.

Im Taekwondo sogar ganz besonders.

Wenn du trainierst oder einen Wettkampf hast,

- bewegen sich deine Arme und Beine,
- dein Gleichgewicht arbeitet,
- dein Gehirn denkt ständig mit.

Dafür braucht dein Körper Energie.



Man kann sich das wie bei einem Handy vorstellen:

Ohne Akku funktioniert es nicht richtig. So ist es auch bei dir. Ohne Energie wird Taekwondo anstrengend und ungenau.

Energie hilft dir dabei,

- aufmerksam zu bleiben,
- Bewegungen sauber auszuführen
- und dein Bestes im Training zu zeigen.

Merksatz:

Energie hilft deinem Körper und deinem Kopf beim Taekwondo.

Was passiert, wenn Energie fehlt?

Manchmal fühlt sich Training plötzlich schwer an, oder im Wettkampf klappt etwas nicht so gut wie sonst.

Das kann passieren, wenn deinem Körper Energie fehlt.
Dann merkst du vielleicht:

- du wirst schneller müde,
- deine Konzentration lässt nach,
- du machst mehr kleine Fehler,
- du bist schneller gereizt.



Das ist nichts Schlimmes – dein Körper möchte dir damit etwas sagen. Er braucht neue Energie.

Gerade beim Taekwondo, wo es auf Genauigkeit und Aufmerksamkeit ankommt, merkt man fehlende Energie besonders schnell.

Das Gute ist:

Du kannst deinen Körper dabei unterstützen.

Merksatz:

**Müde sein heißt nicht, dass du schlecht bist. Oft heißt es einfach:
Dein Körper braucht Energie.**

Essen hilft deinem Training

Dein Körper braucht Energie, um gut trainieren zu können. Diese Energie bekommt er durch Essen. Essen ist kein Extra und keine Belohnung.

Es hilft deinem Körper dabei,

- sich zu bewegen,
- aufmerksam zu bleiben
- und sauber zu arbeiten.

Wenn du vor dem Training etwas gegessen hast,



- fühlen sich deine Bewegungen leichter an,
- du kannst dich besser konzentrieren,
- du bleibst länger aufmerksam.

Gerade im Taekwondo ist das wichtig. Denn viele Techniken brauchen Genauigkeit, Kontrolle und Fokus. Essen hilft deinem Körper, bereit fürs Training zu sein.

Du musst nicht viel essen, aber ganz leer ins Training zu gehen, macht es schwerer.

Merksatz:

Essen gibt deinem Körper Energie für dein Taekwondo.

Trinken macht dich schneller

Dein Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Auch dein Gehirn braucht Wasser, um gut arbeiten zu können. Beim Taekwondo bewegst du dich viel.

Du schwitzt – auch wenn du es nicht immer merkst. Dabei verliert dein Körper Wasser.

Wenn du genug trinkst,

- kannst du schneller reagieren,
- bleibst du länger aufmerksam,
- und fühlst dich im Training wohler.



Gerade im Taekwondo ist das wichtig. Denn dein Gehirn muss schnell denken und dein Körper genau arbeiten.

Trinken hilft deinem Körper dabei, konzentriert und schnell zu bleiben. Trinken ist kein Zeichen von Schwäche. Es gehört genauso zum Training wie Technik und Bewegung.

Merksatz:

Trinken hilft deinem Körper und deinem Kopf beim Taekwondo.

Was hilft vor dem Training?

Bevor das Training beginnt, soll dein Körper bereit sein.
Nicht ganz leer – aber auch nicht ganz voll.

Wenn du vor dem Training etwas gegessen hast,

- fühlt sich dein Körper wacher an,
- du kannst dich besser konzentrieren,
- und das Training fällt dir leichter.

Wichtig ist dabei:

Dein Körper mag es ruhig und vertraut.

Das heißt:



- nichts Neues ausprobieren,
- nichts essen, das sich schwer anfühlt,
- und auf dein Bauchgefühl hören.

Jeder Körper ist ein bisschen anders. Was dir gut tut, lernst du mit der Zeit selbst kennen.

Du musst nicht perfekt vorbereitet sein, aber ganz ohne Energie zu trainieren, macht es unnötig schwer.

Merksatz:

Ein vorbereiteter Körper trainiert leichter.

Was hilft im Training?

Im Training darfst du auf deinen Körper hören. Er zeigt dir, was er gerade braucht.

Manchmal fühlst du dich fit und konzentriert. Manchmal wirst du müde oder unaufmerksam. Beides ist normal.

Was dir im Training hilft:

- trinken in den Pausen,
- kurz durchatmen,
- Bescheid sagen, wenn etwas nicht passt.



Du musst nicht alles allein schaffen. Trainerinnen und Trainer sind da, um dir zu helfen. Trinken und Pausen machen dich nicht schwächer. Sie helfen deinem Körper, wieder bereit für die nächste Übung zu sein.

Wichtig zu wissen

Auf deinen Körper zu hören ist ein Teil des Trainings. Das gilt für Anfänger genauso wie für Fortgeschrittene.

Merksatz:

Im Training darfst du trinken, pausieren und auf deinen Körper hören.

Wettkampftag – ein besonderer Tag

Ein Wettkampftag ist etwas Besonderes. Viele Kinder sind aufgeregt – manche freuen sich sehr, andere sind nervös oder still. Das ist ganz normal. Dein Körper merkt, dass heute etwas Wichtiges passiert.

Darum kann es sein, dass:



- du weniger Hunger hast,
- dein Bauch sich komisch anfühlt,
- oder du dich anders fühlst als im Training.

Das bedeutet nicht, dass etwas falsch ist. Dein Körper bereitet sich vor. Auch Profis kennen dieses Gefühl.

**Wichtig ist:
Du bist nicht allein.**

Alle fühlen sich vor einem Wettkampf anders als sonst.

Wichtig zu wissen
Aufregung gehört zum Wettkampf dazu. Sie zeigt, dass dir Taekwondo wichtig ist.

**Merksatz:
Nervosität vor dem Wettkampf ist ganz normal.**

Was hilft am Wettkampftag?

Am Wettkampftag hilft es, Dinge zu tun, die du schon kennst. Das gibt deinem Körper Sicherheit.

Gut ist:

- etwas zu essen, das du schon oft gegessen hast,
- kleine Portionen,
- regelmäßig zu trinken.



Der Wettkampftag ist kein Tag zum Ausprobieren. Neue Sachen können deinen Körper verunsichern. Wenn du wenig Hunger hast, ist das okay. Höre auf deinen Körper und nimm dir Zeit.

Wichtig ist: Vertraue auf das, was du im Training gelernt hast. Essen und Trinken sollen dich unterstützen, nicht stressen.

Wichtig zu wissen

Du musst am Wettkampftag nichts perfekt machen. Dein Training zählt – nicht das Essen allein.

Merksatz:

Am Wettkampftag helfen vertraute Dinge.

Nach Training und Wettkampf

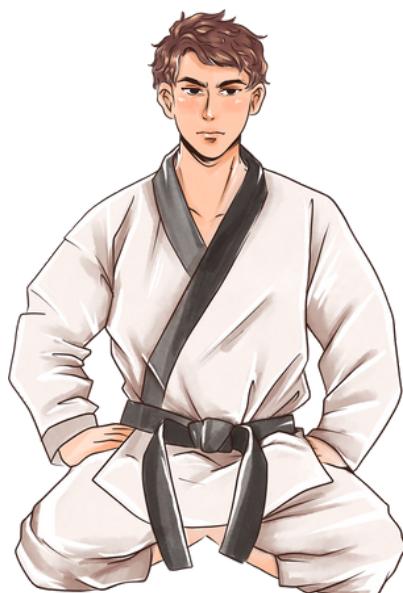
Nach dem Training oder einem Wettkampf hat dein Körper viel gearbeitet. Muskeln, Kopf und Konzentration waren im Einsatz. Jetzt darf dein Körper zur Ruhe kommen.

Essen und Trinken helfen deinem Körper dabei,

- sich zu erholen,
- neue Energie zu sammeln,
- und sich auf das nächste Training vorzubereiten.

Auch Pausen sind wichtig:

- ausruhen,
- entspannen,
- gut schlafen.



Erholung gehört genauso zum Taekwondo wie Technik und Bewegung.

Wichtig zu wissen

Du wirst nicht besser, nur weil du trainierst. Du wirst besser, weil dein Körper Zeit bekommt, das Gelernte zu verarbeiten.

Merksatz:

Erholung gehört zum Training dazu.

Taekwondo-Energie-Regeln

Diese Regeln helfen dir im Training und im Wettkampf.
Du musst sie nicht auswendig lernen –
sie sollen dir Sicherheit geben.

Meine Taekwondo-Energie-Regeln

- Ich komme nicht ganz leer ins Training.
- Ich trinke in den Pausen.
- Ich höre auf meinen Körper.
- Im Wettkampf probiere ich nichts Neues aus.
- Müde sein heißt nicht, dass ich schlecht bin.
- Erholung gehört zum Training dazu.

Diese Regeln gelten für alle:

für Anfängerinnen und Anfänger,
für Fortgeschrittene
und auch für Wettkämpferinnen und Wettkämpfer.

Du darfst Fehler machen.

Du darfst Fragen stellen.

Du darfst auf dich achten.

Merksatz:

Taekwondo ist stark – und dein Körper hilft dir dabei.

Ein paar Worte an die Eltern

Diese Broschüre soll Kindern helfen, ihr Training und ihre Wettkämpfe besser zu verstehen und mit einem guten Gefühl zu erleben.

Wir vermitteln hier allgemeines, sportbezogenes Grundwissen rund um Energie, Trinken, Training und Erholung - altersgerecht, wertschätzend und ohne Druck.

Unser Ziel ist es,

- Kinder im Taekwondo zu stärken,
- ihr Körpergefühl zu fördern
- sie im Training wie im Wettkampf gut zu begleiten.

Dabei ist uns wichtig:

- kein Leistungs- oder Essensdruck,
- keine Bewertungen,
- keine starren Regeln.

Jedes Kind ist anders.

Was guttut, lernt es mit der Zeit selbst kennen – im Training, im Wettkampf und im Alltag.

Zusammenarbeit ist uns wichtig!

Gerade im Kinder- und Jugendbereich sehen wir Ernährung als gemeinsame Aufgabe von Kindern, Eltern und Trainer:innen.

Ein ruhiger Wettkampftag, vertraute Abläufe und ein unterstützendes Umfeld helfen Kindern oft mehr als gut gemeinte Ratschläge.

Hinweis

Die Inhalte dieser Broschüre dienen der allgemeinen Information und sportlichen Orientierung. Sie ersetzen keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Vielen Dank, dass du dein Kind auf seinem Taekwondo-Weg begleitest und unsere Vereinsarbeit unterstützt!