„Kick for future“ – Dominik Haselbeck

Am 27.10.2021 besuchte Dominik Haselbeck, Kickbox-Weltmeister, die Klasse 8a, für ein Mental- und Konzentrationstraining.

Zu Beginn der Einheit wurde uns ein Film über die Person Dominik Haselbeck gezeigt. Im Anschluss stellten wir uns selbst vor und beantworteten 3 Fragen: - Was hast du in den Sommerferien gemacht? – Was hast du für die Herbstferien geplant? Und wo wirst du dein Praktikum absolvieren?

Diese Fragen hatten einen bestimmten Zweck: Herauszufinden, wie motiviert wir waren / sind / sein werden. Anschließend gingen wir in Kleingruppen zusammen und erarbeiteten, was wir brauchen, um mehr Motivation für unsere Ziele zu bekommen. In der darauffolgenden Gesprächsrunde diskutierten wir, was wir brauchen, um im Leben erfolgreich zu sein. Dominik zeigte uns die Parallelen zwischen dem Leistungssport und Schule/ Beruf.

Nach der Pause erhielten wir einen kleinen Einblick in das Kickboxen, in dem Dominik Übungen vormachte und wir nach. Einzelne von uns durften mit Dominik alleine die verschiedenen Schläge/Kicks trainieren. Das machte sehr viel Spaß!

In einer weiteren Gesprächsrunde konnten wir ihm auch persönliche Fragen stellen. Zum Abschluss zeigte uns Dominik seine Weltmeister-Gürtel, mit denen wir sogar Fotos machen konnten.

Wir freuen uns schon auf die zweite Einheit!