

MAGAZIN 06.02.2019 – Taekwondo

Athletes on Air – Melanie Kindl – Taekwondo

Nach ihrem Vorbild gefragt, kommt die Antwort auch prompt: Jade Jones. Die britische Taekwondoin und zweifache Olympiasiegerin hat im Alter von acht Jahren mit Taekwondo begonnen und damit haben die beiden Frauen schon etwas gemeinsam: bei einem Probetraining ist Melanie auf den Geschmack gekommen und dabei geblieben. Es war die Mama, die sie zum ersten Training gebracht hat. Natürlich hat Melanie Kindl, die inzwischen die 3 SP der SportHAS besucht, längst ihren eigenen Stil entwickelt. Was ihr an Taekwondo bis heute besonders gut gefällt? „Es ist sehr abwechslungsreich, mach viel Spaß und fordert Kampfgeist."

Ihre Stärken sieht sie in der Beweglichkeit, der Motivation und der feinen Technik. Natürlich gibt es Situationen, in denen die junge Frau gefordert ist zum Beispiel durch den ständigen Wechsel des Kampfstils. Die größten Erfolge bisher: 5. Platz bei der Junioren WM die zugleich ihr erstes Großereignis war. Von insgesamt zwölf registrierten Kämpfen gewann die Söllerin sechs. Platz 3 bei den Luxembourg Open und dieses Ereignis bezeichnet Melanie auch als "Beginn ihrer Karriere", wenn man sie danach gefragt wird, grundsätzlich ist die junge Tirolerin sehr bescheiden. Die Teilnahme an der Qualifikation für die Olympischen Spiele sieht Melanie auch als Meilenstein auf ihrem bisherigen Weg. Was noch kommt? U21 EM , G1 Medaillen und die Teilnahme an den Olympischen Sommerspielen 2024 in Paris.

Wer sich große Ziele setzt, macht sich natürlich auch Gedanken über das Verarbeiten von Niederlagen, die auch auf dem Weg eines Leistungssportlers liegen. „Indem man die Fehler gleich analysiert, kann man das Erlebte schneller abschließen und sich auf seine Ziele fokussieren." Sitze die Verunsicherung tiefer kann Mentaltraining helfen. Im Rahmen der Ausbildung an der Sport HAS in Innsbruck und auch in der Betreuung durch NLST erlernen die jungen Menschen geeignete Techniken. Durch den Wechsel an das Sport HAS in Innsbruck und die damit verbundenen neuen Strukturen erlebt die junge Athletin deutlich mehr Lebensqualität. Das Training ist nun individueller und intensiver, neben Schule und Training bleibt aber auch noch

reichlich Platz für Freizeit. Aus manchen Schulkollegen sind längst neue Freunde geworden. Wer so konsequent arbeitet, braucht auch Zeit zur Erholung und diese findet sie im Kreis der Familie. Neben Taekwondo bewegt sie ihren Körper gerne beim Turnen, Skifahren oder Schwimmen.

Was sie jungen Athleten noch mit auf den Weg geben will: Gib niemals auf. Dem schließen wir uns an und wünschen Dir auf deinem weiteren Weg alles Gute. Danke, für das Gespräch! jak