



Carlos Granados mit seinem Vater



Kinder sind Trainer

Trainer, Kampfrichter, Sporttherapeut

Im Gespräch: Carlos Granados

Wer wissen möchte, wie vielseitig Taekwondo ist, sollte sich mit Carlos Granados unterhalten.

Der in Würzburg lebende Costa Ricaner hat sich in der deutschen Taekwondo-Szene vor allem als Kampfrichter einen Namen gemacht. Doch er engagiert sich auch als Trainer in zwei Vereinen, arbeitet an Projekten zur Gewaltprävention mit und vermittelt Taekwondo als Familiensportart. Als Sporttherapeut setzt er Elemente aus der koreanischen Kampfkunst für die Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen ein. Wir sprachen mit dem Diplom-Sportwissenschaftler über seine Projekte und Erfahrungen.

TA: Herr Granados, Sie stammen aus einer echten Taekwondo-Familie – könnten Sie uns beschreiben, wie alles anfing?

Carlos Granados: Mein vollständiger Name ist Carlos Luis Granados Villalobos – in Deutschland kürze ich ihn ein wenig ab. Mein Vater ist Carlos Luis Granados Calderon. Er hat 1976 eine Taekwondo Schule in Costa Rica gegründet. Drei sei-

ner Geschwister, mein Bruder und mein Halbbruder haben ebenso dort trainiert, wir haben alle den schwarzen Gürtel. Mein Vater nahm 1979 für Costa Rica an der Weltmeisterschaft in Sindelfingen teil – das war für mich der erste indirekte Kontakt zu Deutschland. Seine Schule nannte er Taekwondo CHALE – Chale ist ein Spitzname von Carlos. Viele seiner Schüler kämpften in der Nationalmannschaft.

TA: Waren Sie auch Mitglied im Nationalkader?

Carlos Granados: Ja, ich habe zum Beispiel 1996 an den Panamerikanischen Meisterschaften teilgenommen und dort gegen Steven Lopez gekämpft. Das war mit Sicherheit der wichtigste Kampf in meiner aktiven Laufbahn. Steven Lopez hat mir gezeigt, was ein echter Meister ist: Er hat seine Kraft genau gesteuert und war trotz seiner Erfolge kein bisschen eingebildet und respektierte seine Gegner. Ich bewundere ihn sehr.

TA: Worauf legt Ihr Vater als Trainer besonders viel Wert und wie hat Sie das beeinflusst?

Carlos Granados: Meinem Vater war es immer sehr wichtig, dass die Wettkämpfer möglichst auch Kampfrichter sind und die Regeln des Taekwondo genau kennen. Ich bin deshalb selbst bereits seit 1985 auch als Kampfrichter bei Meisterschaften aktiv.

TA: Was hat Sie nach Deutschland geführt?

Carlos Granados: Ich lernte in Costa Rica meine heutige Frau Julia, eine Deutsche, kennen. 2003 bin ich mit ihr nach Deutschland gekommen, nach Passau. Mein erster Kontakt zur deutschen Taekwondoszene war Peter Obermeier vom TV Passau 1862, dem ich auf diesem Wege herzlich danken möchte. Für mich war das enorm wichtig: Ich war weit weg von zuhause, sprach damals noch kein Wort Deutsch, aber im Taekwondo war ich doch daheim.



Integration durch Taekwondo



Carlos Granados mit 6 Jahren (rechts)



Mit Peter Obermeier und Heinz Gruber



Medaillen als Kämpfer

TA: Wo sind Sie heute als Trainer tätig?
Carlos Granados: Ich war seit 2003 in fünf Vereinen aktiv. Heute bin ich für zwei Taekwondo-Abteilungen verantwortlich, in der Freien Turnerschaft Würzburg und in der Turngemeinde Veitshöchheim. Beide stehen unter dem Motto „CHALE Germany“ und sind denselben Werten verpflichtet, die auch mein Vater vertritt.



Im Training

TA: Welche Werte sind das?
Carlos Granados: Insbesondere Disziplin und Respekt. Wie mein Vater sehe ich in jedem Schüler bereits den zukünftigen Trainer, der Taekwondo in Zukunft weiterbringen könnte. Deshalb ist gegenseitiger Respekt wichtig.

TA: Wodurch unterscheiden sich die beiden Taekwondo-Abteilungen?



Als Referee bei den Austrian Open

Carlos Granados: Die Abteilung Taekwondo der FT Würzburg engagiert sich im sogenannten Socius Projekt. Gemeinsam mit Christoph Ritz, der Muay Thai unterrichtet, nehmen wir an diesem Projekt der Universität Würzburg zur Gewaltprävention teil. Ziel ist es auch „schwierige Jugendliche“ in den Verein zu integrieren und ihnen zu helfen, Aggressionen abzubauen. Auch die Integration von Ausländern spielt in diesem ▶



Gegenseitiger Respekt



Mit Torsten Pistor bei einer Gürtelprüfung



Als Trainer



Weiterbildung Budopädagogik 2011 - 2013

- ✗ qualifiziert zur Arbeit mit Zielgruppen in besonderen Problemlagen
- ✗ richtet sich an Sozialpädagogen/innen, Erzieher/innen, Heil- und Sonderpädagogen/innen, Sportlehrer/innen, Psychologen/innen, Psycho- und Physiotherapeuten/vinnen, Budoka-Trainer/innen
- ✗ Voraussetzungen sind Erfahrungen in einer asiatischen Kampf- bzw. Bewegungskunst

Neubeginn 9. Dezember 2011 Der Kurs umfasst 9 Kursteile, überwiegend am Wochenende und endet im Juni 2013

Institut für Jugendarbeit • Germeringer Straße 30 • 82131 Gauting bei München
 Telefon: 089 / 89 32 33-10 • Fax: 089 / 89 32 33-33 • e-mail: tierling@institutgauting.de



Kämpfer der FT, Würzburg



Als Referee bei den Austrian Open



Voneinander lernen

Projekt eine Rolle und wird durch das Programm „Integration durch Sport“ vom BLSV unterstützt. Christoph Ritz schreibt seine Doktorarbeit über dieses Projekt.

TA: Wie sind Ihre Erfahrungen damit?

Carlos Granados: Einige der Jugendlichen sind in einer ähnlichen Situation wie ich vor acht Jahren: Sie sind fremd in Deutschland, sprechen die Sprache nicht und durch Taekwondo finden sie Freunde und werden in die deutsche Gesellschaft integriert. Aber andere haben viel weiterreichende Probleme: Oft haben sie in ihrer Familie oder in ihrem Leben keine Person, die Autorität besitzt. Diese Rolle übernehme ich als Trainer, aber auf freundliche Weise, nicht diktatorisch. Manchmal kommen Jugendliche zu uns, die fragen, wie lange sie trainieren müssen, bis sie jemanden ‚fertig machen können‘. Auch solche Jugendliche lernen bei uns schnell, dass es beim Taekwondo um etwas ganz anderes geht: Sie lernen klare Regeln kennen, bekommen Grenzen gesetzt und können gleichzeitig die Wut, die sich in ihnen aufgestaut hat, kontrolliert ablagern. Ich möchte positive Werte vermitteln und erkläre den Jugendlichen, dass in jedem Taekwondo-Schüler auch schon ein Trainer steckt: Wenn sie rausgehen und

auf der Straße Dummheiten machen, schaden sie nicht nur sich und ihrem Gegenüber, sie verderben durch ihr schlechtes Vorbild auch andere, Schwächere.

TA: Verfolgen Sie in Veitshöchheim ein ähnliches Konzept?

Carlos Granados: Nein, in Veitshöchheim haben wir ein ganz anderes Ziel: Dort geht es um Taekwondo für die ganze Familie. Als Trainer gebe ich zum Beispiel Übungen vor, die die Kinder dann ihren Eltern beibringen und umgekehrt. Die Eltern lernen so, wie stark ihre Kinder sind und die Kinder sind sehr stolz, wenn sie ihren Eltern etwas zeigen können. Ich habe selbst die Erfahrung gemacht, was es bedeutet, zusammen mit den Eltern zu trainieren: Mit 14 Jahren habe ich zum ersten Mal ein Training gehalten, bei dem auch mein Vater dabei war. Später habe ich gemeinsam mit meinem Vater ein internationales Kampfrichter-Seminar der WTF besucht, er als Refresher, ich als Referee – es war wie ein Traum für mich, dass ich in seine Fußstapfen treten konnte.

TA: Sie sind heute als Kampfrichter sehr aktiv. Was ist für Sie die besondere Herausforderung an dieser Tätigkeit?

Carlos Granados: Ein Wettkampf findet nicht nur zwischen zwei Sportlern statt, auch das Umfeld spielt eine große Rolle: Da sind die Regeln, die befolgt werden müssen, die Trainer, die Zuschauer – und der Kampfrichter ist mittendrin. Er muss die Gesundheit der Wettkämpfer im Auge behalten, auf Fair Play achten und für die Wettkämpfer optimale Voraussetzungen schaffen. Das bedeutet für den Kampfrichter Stress – trotzdem bin ich sehr gerne Referee. Ich habe im Kampfrichterbereich auch immer viel Hilfe und Unterstützung erfahren: Als ich neu war in Deutschland, haben mir Wolfgang Thormählen, Werner Schuldes und Heinz Gruber geholfen, obwohl sie mich damals kaum kannten. Heute unterstützen mich Thekla Oetjens-Breitenfeld und Abdullah Ünlübay, aber auch Reiner Hofer, Ryu Seung Seok, Salvatore Indelicato und viele andere, die ich nicht alle nennen kann und denen ich herzlich danken möchte. Durch die tolle Unterstützung dieser Leute bin ich heute in der BTU und der DTU voll integriert. Ich bin sogar der erste WTF-Kampfrichter in Bayern!

TA: Was machen Sie beruflich?

Carlos Granados: In Costa Rica habe ich bereits Sport studiert und mit dem



Carlos Granados und Abdullah Ünlübay



KR-Ausbildung in Bayern



Bachelor abgeschlossen. In Deutschland absolvierte ich ein zweites Studium, an der Uni Würzburg, und bin nun Diplom-Sportwissenschaftler. Meine Fachgebiete sind Prävention und Rehabilitation. Seit zwei Jahren arbeite ich als Sporttherapeut an der psychosomatischen Klinik in Bad Mergentheim.

TA: Spielt bei der Sporttherapie auch Taekwondo eine Rolle?

Carlos Granados: Ja, eine sehr große. Ich arbeite beispielsweise mit Patienten, die unter Depressionen, Essstörungen oder Traumata leiden. In den Therapie-

stunden setze ich Taekwondo dosiert ein. Sehr wichtig ist zum Beispiel der Kampfschrei, der den Patienten hilft, wachsam und selbstbewusster zu werden. Eine andere Beispiel sind Grundschultechniken in Verbindung mit bewusster Atmung: Schnelle Bewegungen und schnelle Atmung motivieren, langsame Bewegungen und langsame Atmung beruhigen.

TA: Haben Sie diese Therapie selbst entwickelt?

Carlos Granados: Ja, immerhin habe ich 32 Jahre Taekwondo-Erfahrung, zwei Studiengänge absolviert und mich intensiv

mit anderen Budotherapeuten ausgetauscht. Ich konnte deshalb diese Therapie entwickeln und die Rückmeldungen der Psychologen sind sehr positiv – die Therapie hilft den Patienten, gute Fortschritte zu machen. Für die Zukunft plane ich, meine Erfahrungen zu veröffentlichen und anderen Therapeuten zugänglich zu machen.

TA: Herzlichen Dank für das Gespräch und viel Glück und Erfolg für Sie persönlich und Ihre vielseitigen Projekte!



15. Internationaler U-Chong-Taekwondo-Herbstlehrgang in Hilpoltstein



Zuschauer sind herzlich willkommen

Ausrichter: TV Hilpoltstein Abteilung Taekwondo, www.taekwondo-hip.de
Veranstalter: Klaus Maget, Patersholzer Weg 19, 91161 Hilpoltstein, Tel.: +49 (0)9174/971260, klaus.maget@taekwondo-hip.de
Veranstaltungsort: Michael Hesse, Rathausstr. 37, 82008 Unterhaching, Tel.: +49 (0) 15 12 4141 149
 Jae-Hee Chang, Infanteriestr. 8, 80797 München, Tel.: +49 (0)89 52 18 13
 Sportanlage des Gymnasiums Hilpoltstein
 Patersholzer Weg 19, 91161 Hilpoltstein
www.gym-hip.org
Termin & Zeit: **15. und 16. Oktober 2011**, Registratur ab Samstag, 08:00 Uhr
Training: Samstag, 15.10.2011, 10:00 – 17:30 Uhr
 Sonntag, 16.10.2011, 09:00 – 15:30 Uhr

Referenten:



So, Ji Hwan
6. Dan

Sportlehrer Yongin Universität (1999)
 KTA Trainerausbildung
 KTA Kampfrichterlizenz,
 Mitglied Demoteam des koreanischen TKD Verbands
 ehem. Mitglied Wettkampfteam korean. Marine
 Choreograph Musikformen



Chang, Jae-Hee
7. Dan

Sportlehrer Yongin Universität (1989)
 KTA Trainerausbildung
 2-facher koreanischer TKD Militärmeister
 DTU Trainer A-Lizenz
 Ehemaliger BTU Landestrainer
 Ehemaliger DTU Prüfer
 Inhaber einer Taekwondo-Schule in München



Kang, Jong-Gil
8. Dan

Ehemaliger Militärweltmeister
 Trainerausbildung der Korean Taekwondo Association
 Prüfer der WTF
 Inhaber einer Taekwondo-Schule in Berlin



Kang, Young-Min
6. Dan

Sportlehrer Yongin Universität (2004)
 KTA Trainerausbildung
 WTF Kampfrichterlizenz,
 Mitglied Demoteam des koreanischen TKD Verbands



Pyo, Rak-Sun
8. Dan

Mitglied der koreanischen Demonstrationstrainermannschaft
 Trainerausbildung Korean Taekwondo Association
 Prüfer der WTF
 Inhaber einer Taekwondo-Schule in Berlin



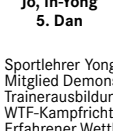
Jo, In-Yong
5. Dan

Sportlehrer Yongin Universität (2006)
 KTA Trainerausbildung
 KTA Kampfrichterlizenz
 Mitglied Demoteam des koreanischen TKD Verbands
 Taekwondo Trainer in Fürth



Heinrich Magosch
8. Dan

Urgestein des deutschen Taekwondo
 DTU Trainer A-Lizenz
 DTU Prüferlizenz
 Vielfacher Meister im Formenlauf
 Inhaber vieler Taekwondo-Schulen in Bayern



Kim, Min-Soo
5. Dan

Sportlehrer Yong-In Universität (2011)
 Mitglied Demonstrationsteam KTA
 Trainerausbildung KTA
 WTF-Kampfrichterlizenz
 Erfahrener Wettkämpfer



Michael Hesse
5. Dan

DTU Trainer A-Lizenz
 Manager & Trainer der U-Chong-Taekwondo-Schulen-Kette in Deutschland & Korea



Wilfried Harloff
8. Dan

Ehemaliger DTU Trainer A-Lizenz
 Ehemaliger DTU Prüfer
 Ehemaliger Lehr- & Breitensportwart der DTU
 Organisator des Pfingstlehrgangs
 Inhaber einer Taekwondo-Schule in Ansbach

Trainingsinhalte: Wettkampftechnik, Poomse, Selbstverteidigung, Musikformen, Grundschule, Koreanisches Lebensgefühl, Singen & Tanzen u.v.a.m.
Lehrgangsbühren: Zwei Tage: EUR 50,00 <=> Erwachsene (ab 18 Jahre)
 EUR 45,00 <=> Kinder und Jugendliche (bis 17 Jahre)
 Ein Tag: EUR 35,00 <=> Einheitspreis für Alle

Anmeldung: Nur mit Anmeldeformular; zu beziehen bei www.u-chong.de oder E-Mail an seminar@u-chong.de

Hinweise: Zwecks Müllvermeidung bitte eigenes Besteck mitbringen – für den Umweltschutz;

Haftung: **Nicht vergessen:** Komplette Taekwondo-Schutzausrüstung & -Handpratzen! Veranstalter & Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden.

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer/-innen ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden.

Einzahlung: Bankinstitut: Dresdner Bank, Kontonummer 08 78 18 37 02, Bankleitzahl 700 800 00
 Stichwort: Herbstlehrgang 2011, Angabe Verein und Teilnehmerzahl!

Leistungen: Freie Trainingsgestaltung
 Training für alle Graduierungen und alle Altersklassen sehr gut geeignet
 Übernachtung in der Trainingshalle möglich

Weitere Info: E-Mail: seminar@u-chong.de oder Internet: <http://www.u-chong.de>

Büttner Sport
 Inhaber Manfred Büttner
 Frickenfelder Straße 39
 91710 Gunzenhausen
 Telefon: +49.9822.5590
 Telefax: +49.9822.5590
 Mobil: +49.171.3494707

👁️ **Kampfsport Anzüge ab EUR 35** 👁️ **Schuhe** 👁️ **Trainingsgeräte** 👁️ **Schutz-**
ausrüstung 👁️ **Adidas Produkte** 👁️ **Accesoires** 👁️ **Sonderangebote** u.v.a.m.
 🛒 **Mit eigenem Verkaufsstand auf dem Lehrgang** 🛒

