

# Inhaltsverzeichnis

## 1. EINLEITUNG

Warum dieses Buch?	10
Was ist Taekwondo?	10
Taekwondo ist vielseitig	11
Meine Laufbahn	12

## 2. ALLES BEGINNT IM KOPF

Wie die Psyche meinen Erfolg beeinflusst hat	19
Ziele setzen	20
Musik als Motivation	22
Mein Bild der Ruhe	24
Die Szene im Kopf	26
Alter Trick für jede Lebenslage: Der Spickzettel	28

## 3. TRAINING MIT VOLLEM KÖRPEREINSATZ

Grenzen fühlen	33
Die Vorbereitung auf die Jugend-WM 2004	34
Der Wechsel zu den Senioren	38

## 4. HELENAS INSIDERTIPPS FÜR TAEKWONDO-SPORTLER UND SOLCHE, DIE ES WERDEN WOLLEN, TEIL I

Die elektronische Weste	42
Das Technik-Training für die elektronischen Westen	44
Das Training mit Sparringspartnern	46
Ausgleichssport	47

## 5. HARMONIE, STABILITÄT, ELASTIZITÄT UND SCHNELLIGKEIT

Koordiniere deinen Körper	53
Körperkoordination im Alltag	54
Übungen für die Koordinationsfähigkeit	60
Die Rumpfstabilität	80
Übungen für eine gute Rumpfstabilität	81
Unerlässlich: Die Dehnung	96
Dehnübungen	97

## 6. HELENAS INSIDERTIPPS FÜR TAEKWONDO-SPORTLER UND SOLCHE, DIE ES WERDEN WOLLEN, TEIL II

Stepping macht flexibel	118
Helenas Übungen für gezieltes und schnelles Steppen (für Taekwondo-Sportler)	120

## 7. ZUM SCHLUSS

Alles geben	129
Fachbegriffe	130