

*Unsere Schülerin Rhonda Nat, Klasse VM9G, war in den vergangenen beiden Wochen in Taipeh, der Hauptstadt von Taiwan. Dort fanden die Taekwondo-Weltmeisterschaften für Junioren statt, für die sich Rhonda als amtierende Deutsche Meisterin qualifiziert hatte. Die Reise nach Taipeh hat sich für Rhonda gelohnt, sie kam als Vizeweltmeisterin mit der Silbermedaille zurück. Ihr Klassenlehrer Herr Schneider führte mit Rhonda das folgende Interview:*

**H. Schneider:** *Rhonda, herzlichen Glückwunsch zu Deiner großartigen Leistung. Wie fühlt man sich denn als frisch gebackene Taekwondo Weltmeisterin?*

**Rhonda:** Gut (*lacht*), aber eigentlich hat sich nicht viel verändert. Das Training geht ganz normal weiter. Aber was ich bei der Weltmeisterschaft geschafft habe ist natürlich auch eine gewisse Bestätigung, der ganze Aufwand hat sich gelohnt. Und ehrlich gesagt dachte ich nicht, dass alles so schnell gehen würde.

**H. Schneider:** *Das klingt so, als hättest Du selbst gar nicht mit so einem erfolgreichen Abschneiden gerechnet.*

**Rhonda:** Man hat natürlich Ziele. Mein Ziel ist es, bei einem Wettkampf so weit wie möglich zu kommen, wenn es gut läuft auch zu gewinnen. Im letzten Jahr durfte ich bei den Europameisterschaften kämpfen, da lief es nicht optimal. Deshalb wollte ich es bei den Weltmeisterschaften unbedingt besser machen. Jetzt bin ich Vizeweltmeisterin (*lacht*).

**H. Schneider:** *Du warst über zwei Wochen in Taiwan. Wenn Du zurückblickst, was war der schönste und was war der schwierigste Moment während der Weltmeisterschaften?*

**Rhonda:** Der schwierigste Moment war ganz klar mein zweiter Kampf - also der Kampf in der zweiten Runde. Meine Gegnerin war sehr stark und sie hat sehr hart gekämpft. Da musste ich echt an meine Grenzen gehen. Der schönste Moment war dann der Finaleinzug, den ich im Halbfinale mit einem Treffer in allerletzter Sekunde geschafft habe.

**H. Schneider:** *Viele können sich wahrscheinlich nicht vorstellen, wie viel Du trainieren musst. Könntest Du uns vielleicht einmal eine Woche der Taekwondo Kämpferin Rhonda Nat skizzieren?*

**Rhonda** (*überlegt*) Ich muss jeden Tag trainieren. Montags, mittwochs und freitags trainiere ich von 19.00 - 21.00 Uhr bei meinem Club *Taekwondo Black Tiger*. Dienstags und donnerstags trainiere ich bei einem anderen Verein zusammen mit anderen guten Talenten. Dort arbeitet auch der Trainer, der mich in der

Nationalmannschaft trainiert. In diesen Einheiten trainiere ich auch mit Jungs. Da lernt man noch mehr dazu und wird auch härter für die Wettkämpfe.

**H. Schneider:** *Und an den Wochenenden?*

**Rhonda:** An den Wochenenden habe ich meistens Wettkämpfe. Und sollte ich keine Wettkämpfe haben, muss ich Lehrgänge in der *Sportschule Bad Hoenf* absolvieren. Das liegt in der Nähe von Köln.

**H. Schneider:** *Du erzählst das so, als wäre es ganz normal. Aber wie bringst Du denn bei dem Trainingsaufwand Sport, Schule und Freizeit unter einen Hut?*

**Rhonda:** Es geht schon irgendwie. Aber ohne Hilfe ist es schwer, doch zum Glück bekomme ich Unterstützung von der Schule. Wenn ich länger gefehlt habe, was in diesem Schuljahr sehr oft vorkommt, bekomme ich Zeit, den verpassten Stoff nachzuholen. Meine Mitschüler und einige meiner Lehrer helfen mir dabei sehr und dafür bin ich ihnen sehr, sehr dankbar. (*überlegt*) Das mit der Freizeit ist wirklich nicht einfach, denn eigentlich habe ich keine Freizeit. Dieses Wochenende habe ich mal keinen Kampf und keinen Lehrgang, das heißt ich habe wirklich einmal frei. Da bleibt endlich einmal Zeit mein Zimmer aufzuräumen und mit einer Freundin in die Stadt zu gehen. Das ist wirklich etwas ganz Besonderes und ich werde es sehr genießen.

**H. Schneider:** *Ich möchte noch einmal auf Deine Wettkämpfe zurückkommen. Du bist ja in der ganzen Welt unterwegs. Entstehen dabei auch Freundschaften mit Teilnehmern aus anderen Nationen?*

**Rhonda:** Ja. Man ist ja oft zusammen, sieht sich regelmäßig und lernt sich so besser kennen. In meiner Gewichtsklasse (*unter 52 Kg*) habe ich mich mit einer Athletin aus Frankreich angefreundet, gegen die ich in der dritten Runde der Weltmeisterschaft auch kämpfen musste. Während des Kampfes kennt man natürlich keine Freunde mehr (*lacht*), aber danach ist alles wieder vergessen. Für mich ist es immer ein ganz besonderer "Battle", wenn ich gegen eine Freundin kämpfe. Da will man unbedingt gewinnen.

**H. Schneider:** *Noch einmal zurück zur Schule. Wie schaffst Du den Schulstress in den Griff zu bekommen?*

**Rhonda:** (*überlegt*) Ich will es schaffen, ich denke das ist das Entscheidende. Aber ich bekomme auch Hilfe, wie schon gesagt. Und weil ich so viel verpasse, könnte es natürlich notenmäßig auch besser aussehen. Aber jetzt bin ich zwei Wochen am Stück da und dann kommen die Ferien. Da habe ich Zeit zum Nachholen und die will ich nutzen. In diesem Jahr habe ich das Gefühl, dass alles so schnell geht. Das Schuljahr

rast nur so dahin. Aber ich will das Jahr unbedingt schaffen, denn ich habe meine Klasse sehr lieb und möchte dort im nächsten Jahr meinen Abschluss machen.

**H. Schneider:** *Deine Klasse - ein gutes Stichwort. Wie haben die Leute in Deiner Klasse reagiert, als Du aus Taipeh zurückkamst?*

**Rhonda:** Sie haben süß reagiert - im wahrsten Sinne des Wortes. Sie haben mir eine Torte geschenkt - eine Taekwondo-Torte mit dem koreanischen Schriftzug des Wortes *Taekwondo*. Es war eine tolle Überraschung. Dann haben wir zusammen mit unserem Klassenlehrer zwei Stunden gefeiert und die Torte gegessen. Außerdem haben wir eine Klassen-Whatsapp-Gruppe, da googeln meine Klassenkameraden auf Youtube meine Kämpfe und stellen sie in die Gruppe. Oder sie posten Bilder von mir an ihre Freunde. Darüber freue ich mich sehr, das macht mich unglaublich stolz.

**H. Schneider:** *Lass uns noch über Deine Ziele sprechen. Wie sehen die aus, sowohl sportlich, als auch schulisch, als auch privat?*

**Rhonda:** Ich will im nächsten Jahr Europameisterin werden. Und ich träume davon im Jahr 2016 zum ersten Mal bei den Olympischen Spielen teilzunehmen. Die finden in Rio de Janeiro statt (*lacht*). Das ist aber sehr, sehr schwer, denn ich müsste es erst einmal zur Olympiaqualifikation schaffen. Um dies zu schaffen, müsste ich vorher gegen Erwachsene aus dem Deutschen Nationalmannschaftskader kämpfen und mich durchsetzen. Schulisch möchte ich nächstes Jahr den Abschluss an unserer Schule schaffen. Ich bin sehr ehrgeizig. Ich weiß, dass ich keine 1 vor dem Komma haben werde, aber eine 2 vor dem Komma setze ich mir als Ziel! Privat möchte ich einfach glücklich sein, so wie jeder andere Mensch auch. Und ich möchte für mich selbst sorgen können.

**H. Schneider:** *Rhonda, Du hast afrikanische Wurzeln. Deine Eltern kommen aus Ghana. Hast Du schon einmal daran gedacht, für Ghana zu kämpfen?*

**Rhonda:** Ich bin in der deutschen Nationalmannschaft und darüber bin ich sehr glücklich. Es war ein wahnsinnig schönes Gefühl für die Nationalmannschaft die Silbermedaille bei den Weltmeisterschaften zu holen. Dafür würde glaube ich jeder alles geben. Abgesehen davon, gab es noch keinerlei Kontakt zum ghanaischen Verband. Hier in Deutschland gibt man mir die einmalige Chance und das, obwohl ich erst seit vier Jahren Taekwondo mache. Andere kämpfen über 10 Jahre und bekommen die Chance nicht. Dafür bin ich sehr dankbar.

**H. Schneider:** *Aber ich denke, Du bekommst die Chance vor allem deshalb, weil Du einfach gut bist!*

**Rhonda:** *(lacht)* Ich denke das spielt wahrscheinlich schon eine Rolle, ja.

**H. Schneider:** *Dann zur letzten Frage, Rhonda: Hast Du noch Zeit für andere Hobbys?*

**Rhonda:** Als kleines Kind wollte ich immer Ballett machen oder tanzen. Dann ist es irgendwie Taekwondo geworden und ich bereue es nicht. Leider bleibt nicht viel Zeit für andere Sachen. Zu Hause in meinem Zimmer singe und tanze ich. Aber das macht wahrscheinlich jedes Mädchen gern.

**H. Schneider:** *Vielen Dank für das Gespräch, Rhonda. Wir - Deine Schule, wünschen Dir viel Glück und Erfolg und dass Du Deine Ziele erreichst.*

**Rhonda:** Vielen Dank, Herr Schneider.