

TAEKWONDO

AKTUELL



GROSSES ZIEL TOKIO
LISA GJESSING
TAEKWONDO-MULTITALENT
PALINA GLEBOVA

**THE FIRST
TAEKWONDO MAGAZINE
IN THE WORLD**

E 4867 E

**47. JAHRGANG
AUGUST 2021 • NR. 8**

**INLAND EURO 4,-
EUROPA EURO 4.50
WELT EURO 5.50**



Palina als DTU Bundeskampfrichterin



Palina & Joe glücklich nach ihren erfolgreichen Weltrekorden.

Andreas Lorenz picstockyou

Taekwondo Multitalent aus Hamburg Palina Glebova

Poomsae Läuferin, Martial Arts Model, Bruchtest-Weltrekordhalterin und DTU-Bundeskampfrichterin – das alles ist Palina Glebova. Wir hatten die Gelegenheit für ein Interview mit dem Multi-Talent.

Palina Glebova, Taekwondo Sportlerin und 3. Dan aus Hamburg, kann keine halben Sachen machen: Alles was sie anfasst, wird beharrlich, hoch diszipliniert und bis zur maximalen Perfektion trainiert. Ob das an ihrer russischen Herkunft aus Moskau liegt, ist nicht nachgewiesen! In jedem Fall ist die 24-jährige für viele Taekwondo Sportler*innen

bereits ein Vorbild. Auch der international anerkannte ExtremCoach, Taekwondo-Meister (5. Dan) und Medienprofi Joe Alexander ist so beeindruckt von ihrem Talent, dass er sie unter seine Fittiche nahm und zu neuen Leveln führen wird! In ihrem ersten exklusiven Interview für Taekwondo Aktuell berichtet sie von ihren Erfahrungen!

TA: Palina, fangen wir mit einer ganz einfachen Frage an: Warum machst Du Taekwondo?

Palina Glebova: Weil ich Sport liebe und für mich Taekwondo einfach alles abdeckt, was ich brauche, um meine Liebe zum Sport zu erfüllen. Taekwondo trainiert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und



Palina mit Gr...

man bekommt an...
Weg viele Werte...
ter schulen. Auß...
selbst entschei...
Taekwondo betre...
tung er sich spez...

TA: Welcher Tae...
-Lehrer hatte der...
Dein Taekwondo...
Palina Glebova:
mich im Wesentli...
Der erste war Jan...
Dan, bei dem ich...



Joe und Palina

Palinas Weltrek...

Am Guinness Wo...
Rekord 1: Die me...
Rekord 2: Die me...



Palina mit Großmeister Oktay Cakir, 7. Dan, Tangun Hamburg

man bekommt auf seinem persönlichen Weg viele Werte vermittelt, die den Charakter schulen. Außerdem kann jeder für sich selbst entscheiden, in welchem Umfang er Taekwondo betreiben und in welche Richtung er sich spezialisieren möchte.

TA: Welcher Taekwondo-Trainer oder -Lehrer hatte den größten Einfluss auf Dein Taekwondo-Wachstum?

Palina Glebova: Ich hatte drei Trainer, die mich im Wesentlichen beeinflusst haben. Der erste war Jan Felgendreher, fünfter Dan, bei dem ich damals mit zehn Jahren in

Meine Lieblichkeitstechnik ist der Vorwärtsfußtritt Ap Chagi, da er schnell, geradlinig und zielgerichtet ist. So ist wohl auch mein Charakter.

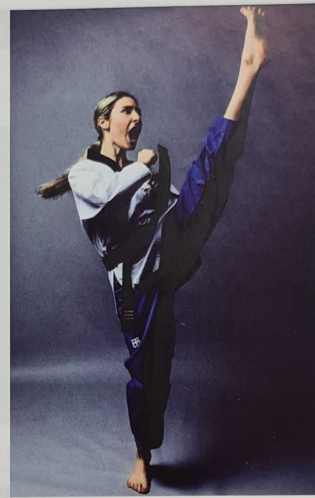
TA: Da ist es kein Wunder, dass Dich Menschen aus Deinem TKD Umfeld Ap Chagi-Girl nennen!

Palina Glebova: Ja klar, das kommt daher, dass der Ap Chagi mein Lieblichkeitstritt und mein Markenzeichen auf Social Media ist. Außerdem habe ich 2020 damit einen Guinness Weltrekord vor den Augen der Medien aufgestellt, bei dem ich in 30 Sekunden

Kiel mit Taekwondo angefangen habe. Er hat mich in fünf Jahren vom ersten Kup bis zum ersten Dan trainiert. Die nächsten sechs Jahre habe ich bei Hagen Schmidt, vierter Dan, trainiert, der mich zum zweiten und dritten Dan begleitet hat. Und seit 2018 ist Großmeister Oktay Cakir, siebter Dan, aus der Tangun-Sportschule in Hamburg mein Lehrer.

TA: Was ist Deine Lieblichkeitstechnik im Taekwondo und warum?

Palina Glebova:



Palina mit ihrer Lieblichkeitstechnik

erfolgreich die meisten Bretter mit einem gesprungenen Ap Chagi zertreten habe.

TA: Gibt es Vorbilder im Taekwondo für Dich?

Palina Glebova: Mein Vorbild ist mein Trainer und Großmeister Oktay Cakir, der nach über 40 Jahren und sehr viel Einsatz für das deutsche Taekwondo immer noch voller Motivation und Freude fast jeden Tag auf der Trainingsfläche steht. Er schafft es immer wieder aufs Neue, sein Training voller Abwechslung zu gestalten und seine Schüler, einschließlich mich, zu begeistern. ▶



Joe und Palina vor dem Weltrekord

„Erfolg ist nicht alles, doch manchmal kann er magisch sein.“



Am Guinness World Record Day

Palinas Weltrekorde

Am Guinness World Records Day am 18. November 2020 stellte Palina zwei Guinness Weltrekorde auf:
 Rekord 1: Die meisten Bretter in 30 Sekunden mit einem gesprungenen Frontkick / Tymo Ap Chagi zertreten (13 Stück)
 Rekord 2: Die meisten Bretter in 30 Sekunden im Mixed Team mit dem 47-fachen Weltrekordhalter Joe Alexander zertreten und zerschlagen



Georg Streif und Palina Glebova

TA: Welche Prinzipien, Philosophie oder Mindset hast Du vor allem vom Taekwondo gelernt?

Palina Glebova: Taekwondo hat viel dazu beigetragen, dass ich ein sehr disziplinierter und ehrgeiziger Mensch geworden bin. Dieses Mindset hat mich auch Geduld und Respekt gelehrt. Deshalb finde ich, dass Taekwondo eine sehr gute Schule für Kinder und Jugendliche ist, da die Werte, die man dort vermittelt bekommt, einfach unglaublich wichtig für eine charakterliche Entwicklung sind. Außerdem habe ich gelernt, nie aufzugeben, sei es nach einer Verletzung, Motivationslosigkeit oder einer verpassten Platzierung auf einem Turnier.

TA: Was empfehlst Du insbesondere Mädchen und Frauen, die Taekwondo machen wollen?

Palina Glebova: Zögert nicht und probiert es einfach aus! Taekwondo hat viele Facetten, so dass für jede etwas dabei ist, von Selbstverteidigung über Persönlichkeitsentfaltung bis hin zu Fitness. Und schon bald werdet Ihr feststellen, dass Ihr durch das soziale Umfeld eine neue Familie habt, und zwar die Taekwondo Familie!

TA: Du hast Dich erfolgreich im Formenbereich etabliert. Warum nicht im Vollkontakt?

Palina Glebova: Ich habe früher gekämpft, aber festgestellt, dass das nicht wirklich meins ist. Formenlauf ist akribisch, korrekt und geradlinig, was vom Wesen her einfach viel besser zu mir passt als Vollkontakt. Ich bin sehr perfektionistisch und im Formenlauf betreibt man diese Perfektion bis ins höchste Maß, da man immer wieder an seiner Technik feilt und diese verbessert. Das bereitet mir unglaublich viel Spaß!

TA: Du giltst als eine der jüngsten Bundeskampfrichterinnen Deutschlands und warst bei den prestigeträchtigen Finals 2021 im Juni im Einsatz. Was fasziniert Dich am Amt eines offiziellen DTU-Bundeskampfrichters?

Palina Glebova: Wie schon eben erwähnt, habe ich früh festgestellt, dass Formenlauf viel eher meins ist als Vollkontakt. Umso spannender finde ich es, dennoch gleichzeitig hautnah bei Kämpfen dabei sein zu können. Jedoch nicht als aktive

Sportlerin, sondern als Kampfrichterin. Und auch da kommt es auf die Perfektion an, die es bei den Gesten, der Regelwerkumsetzung und Kampfleitung zu zeigen gilt. Die Gesten, die man als Kampfleiter macht, erinnern an Formenlauf und sollen auch akribisch und korrekt, gleichzeitig kraftvoll und bestimmt ausgeführt werden. Das passt dann wiederum sehr gut zu meinem Wesen und spiegelt meinen Charakter wider.

TA: Warst Du bei den Finals, wo überall TV-Kameras waren, sehr aufgeregt mitten auf der Kampffläche?

Palina Glebova: Was wären Wettkämpfe und Turniere ohne den leichten Nervenzitter, den man dabei verspürt! Ich finde, Aufregung gehört immer dazu und macht das Ganze erst so spannend.

TA: Wo siehst Du Deine Zukunft im Taekwondo?

Palina Glebova: Ich sehe mich weiterhin als aktive Sportlerin und Kampfrichterin. Ich möchte dieses Jahr noch meine Prüfung zum vierten Dan ablegen und wieder so richtig ins Turniergehen einsteigen. Dafür hoffe ich natürlich, dass Prüfungen und Turniere pandemiegerecht wieder in vollem Umfang stattfinden können – mit gutem Hygienekonzept, versteht sich.

TA: Du bist Taekwondo-Sportlerin, dritter Dan, Kampfkunst-Fitness Model, offizielle Bundeskampfrichterin und jetzt auch noch zweifache Guinness-Weltrekordhalterin im Bruchtest. Wie kommt man an solche Titel und Qualifikationen?

Palina Glebova: Zum einen natürlich durch kontinuierliches Training, Disziplin und Fokus. Man muss sich immer wieder neue Ziele setzen, auf die man hinarbeitet und darf diese nicht aus den Augen verlie-

ren. Zum anderen durch ExtremCoach Joe Alexander, der mein Talent erkannt und mich in meinem Vorhaben auf ganzer Linie unterstützt und gefördert hat. Wir haben noch viele weitere interessante Projekte geplant, das war erst der Anfang. Ihr könnt also gespannt sein!

TA: Du hast es schon erwähnt, Du arbeitest mit dem international anerkannten ExtremCoach, 47-fachen Weltrekordhalter und 5. Dan-Inhaber Joe Alexander zusammen. Wie läuft so eine erfolgreiche Zusammenarbeit ab?

Palina Glebova: Das ist eine gute Frage! Auf jeden Fall ist in seinem Vokabular das Wort **HSMH** sehr oft vertreten. Es steht unter anderem für Motivation, Begeisterung und Resultate. Die Zusammenarbeit ist hochgradig zielorientiert und seine teils verrückten Methoden, die manchmal selbst er nicht wirklich erklären kann, wirken Wunder! Auf jeden Fall muss man bereit sein 110 Prozent zu geben und jeden Tag an sich zu arbeiten! Spaß, Überraschungen und Erfolge sind dann vorprogrammiert.

TA: Was war das Schwierige an Deinen Bruchtest-Weltrekorden, die auf SAT.1 eine tolle Quote generiert haben?

Palina Glebova: Das Schwierige an diesem gesprungenen Ap Chagi Bruchtest-Weltrekordversuch war es, die Kontinuität beim Bretter-Zertreten beizubehalten, am Ende nicht nachzulassen und trotz Schmerzen voll durchzuziehen. Ich musste alle Störfaktoren, wie Medien, den Druck und die Nervosität ausblenden, um mich nur auf den Rekordversuch zu fokussieren.

TA: Gibt es einige exklusive Motivations-tips, die Du mit unseren Lesern teilen kannst?



Palina im SAT 1-Interview.

Palina Glebova:

dass egal wie verbiegest, Dich auf ein oder an Deiner Tochter Dein persönliches Das treibt Dich nach Höchstleistungen am Taekwondo nicht Auch können Dich YouTube oder Insta motivieren.

TA: Was machst Du, wenn Du Defizite hast?

Palina Glebova: Ich normal, dass Du nie Tages- und Nachtzeiten und auch mal Flaute Ich denke das kennst es dann jedoch nicht zudenken, einfach und zum Training zu men ist schon die h Den Rest der Motiv aus. Am Ende ist m hingegangen zu sei

TA: Wie hart trainierst Du, wenn niemand zuschaut?

Palina Glebova: Ich hart, wenn keiner zu für mich allein mach versage ich, wenn ich. Punkt. Das ist n trivation, derer es be wirklich durchziehe

TA: Wie siehst Du Deine Zukunft im Taekwondo?

Palina Glebova: Ich ein wenig schade, d Öffentlichkeit und in Beachtung bekommen re Kampfsportarten Kickboxen. Ich denk Konzept der Turniere und anders gestalten zu gewinnen, Emotion mehr Zuschauer in d Sehr gut gefallen ha Finals 2021, wo es K tragung in der ARD u Kommentatoren gab der Kampffläche auf Einlaufzeremonien n fand ich mega und b solch ein Konzept na

ExtremCoach Joe erkannt und en auf ganzer Linie rt hat. Wir haben essante Projekte er Anfang. Ihr könnt

rwähnt, Du arbeih- al anerkannten n Weltrekordhalter Alexander zusam- rfolgreiche Zusam-

st eine gute Frage! em Vokabular das treten. Es steht ration, Begeisterung immenarbeit ist t und seine teils ie manchmal selbst n kann, wirken muss man bereit en und jeden Tag üß, Überraschungen orprogrammiert.

erige an Deinen n, die auf SAT.1 eine oben? Schwierige an die- Chagi Bruchtest- es, die Kontinuität beizubehalten, essen und trotz zziehen. Ich musste Medien, den Druck elnden, um mich uch zu fokussieren.

sive Motivations- en Lesern teilen



Palina beim Model-Shooting

Palina Glebova: Ja, es ist ganz wichtig, dass egal wie verbissen Du in Dein Training gehst, Dich auf ein Turnier vorbereitest oder an Deiner Technik arbeitest, Du vorher Dein persönliches Ziel geklärt hast. Das treibt Dich nämlich automatisch zu Höchstleistungen an und lässt den Spaß am Taekwondo nicht zu kurz kommen! Auch können Dich Vorbilder mit coolen YouTube oder Instagram-Tutorials pushen und motivieren.

TA: Was machst Du bei Motivationsdefiziten?

Palina Glebova: Ich finde es vollkommen normal, dass Du nicht immer zu jeder Tages- und Nachtzeit motiviert sein kannst und auch mal Flauten und keine Lust hast. Ich denke das kennt jeder. Am besten ist es dann jedoch nicht lange darüber nachzudenken, einfach seine Sachen zu packen und zum Training zu fahren. Dort angekommen ist schon die halbe Miete geschafft. Den Rest der Motivation macht das Umfeld aus. Am Ende ist man froh darüber doch hingegangen zu sein.

TA: Wie hart trainierst Du wirklich, wenn niemand zuschaut?

Palina Glebova: Ich trainiere genauso hart, wenn keiner zuschaut, da ich das nur für mich allein mache. Wenn ich versage, versage ich, wenn ich gewinne, gewinne ich. Punkt. Das ist meine intrinsische Motivation, derer es bedarf, um ein Vorhaben wirklich durchziehen zu können.

TA: Wie siehst Du Taekwondo in der Öffentlichkeit?

Palina Glebova: Ich finde es teilweise ein wenig schade, dass Taekwondo in der Öffentlichkeit und in den Medien so wenig Beachtung bekommt. Viel weniger als andere Kampfsportarten wie Boxen, MMA oder Kickboxen. Ich denke, man müsste das Konzept der Turniere etwas überdenken und anders gestalten, um Übersichtlichkeit zu gewinnen, Emotionen hervorzuheben und mehr Zuschauer in die Hallen zu locken. Sehr gut gefallen hat mir das Konzept der Finals 2021, wo es Kämpfe mit Liveübertragung in der ARD und tollen erfahrenen Kommentatoren gab. Die Aufmachung der Kampffläche auf einem Podest, den Einlaufzeremonien mit Ansagen und Nebel fand ich mega und bin mir sicher, dass solch ein Konzept nach der Pandemie

SAT1-Interview.

„Warum stehen, wenn sitzen in einem Spagat viel bequemer ist?“

richtig durchschlagen würde!

TA: Wie oft trainierst Du?

Palina Glebova: Corona hat mein

Trainingsverhalten natürlich auch beeinflusst. Jetzt trainiere ich wieder zwei bis drei Mal die Woche Taekwondo. Normalerweise mache ich dazu noch drei bis vier Mal in der Woche Kraftsport. Durch Corona klappt das mit dem Kraftsport momentan leider nicht ganz so oft, dafür gehe ich dann öfter Laufen. Einen Ruhetag in der Woche gönne ich mir. Letzten Endes hängt die Anzahl meiner Trainingseinheiten aber auch davon ab, worauf ich mich vorbereite. Wenn ein Turnier ansteht, passe ich die Anzahl meiner Taekwondo-Trainingseinheiten entsprechend an.

TA: Was sind Deine Hobbies?

Palina Glebova: Meine Hobbies sind sehr sportorientiert. Dazu gehören Taekwondo, Kraftsport und Laufen. Darüber hinaus liebe ich es zu fotografieren und ins Kino zu gehen. Des Öfteren stehe ich für Fotografen auch als Model vor der Kamera. Da ich gleichzeitig in einer internationalen Wirtschaftskanzlei arbeite und Business Studies studiere, bleibt da leider nicht mehr viel Zeit für andere Hobbies.

TA: Wie viele Sprachen sprichst Du?

Palina Glebova: Fünf. Ich liebe Sprachen und hatte auf dem Gymnasium daher auch das sprachliche Profil belegt mit Englisch als Profillfach und Französisch als Kernfachfremdsprache. Da ich aus Russland komme, spreche ich natürlich Russisch. In meiner Ausbildung zur Europasekretärin hatte ich nach vier Jahren in der Schule dann noch zwei weitere Jahre Französisch, sodass ich Französisch neben Deutsch, Russisch und Englisch auch recht gut beherrsche. Außerdem habe ich in meiner Ausbildung zwei Jahre Spanisch gelernt und möchte meine Spanischkenntnisse gerne noch weiter vertiefen.

TA: Möchtest Du auch internationale Kampfrichterin werden?

Palina Glebova: Ja, ich würde sehr gerne internationaler Referee werden, um die ganze Welt zu bereisen und an den ver-



Palina & Joe bei der Weltrekord-Vorbereitung

schiedensten Orten als Kampfrichterin auf Turnieren dabei sein zu können. Mein Traum ist es, bei den olympischen Spielen zu kampfrichten. Das Amt eines internationalen Referees braucht jedoch viel Zeit und Mühe, sodass es für mich erstmal darauf ankommt, mich als Bundeskampfrichterin zu steigern und zu verbessern, um mich dann irgendwann für die Prüfung zum internationalen Referee zu qualifizieren.

TA: Achtest Du sehr auf Deine Ernährung?

Palina Glebova: Ich achte schon auf meine Ernährung, da ich Sport und schlechte Ernährung nicht für kompatibel halte. Ich tracke allerdings keine Kalorien oder verfølge eine strenge Diät. Ich finde auch, dass man sich nicht alles verbieten sollte und gönne mir hin und wieder ein Stück Kuchen oder ein Eis.

TA: Ach ja ganz wichtig! Am Sonntag, den 8. August trittst Du zwischen 12 und 14 Uhr live im ZDF Fernsehgarten in Mainz auf und versuchst Deinen eigenen Weltrekord im Tymo Ap Chagi zu brechen. Was ist das Schwierige daran vor einem Millionenpublikum aufzutreten?

Palina Glebova: Die Schwierigkeit liegt darin, dass Du Dich durch so viele Zuschauer nicht verunsichern lassen darfst. Ganz wichtig ist, dass Du genug Vertrauen in Dich und Dein Können haben musst, dann wird auch nichts schief gehen! Du darfst den Zweifeln, die aufkommen, keinen Raum geben.

TA: Wir danken Dir für das ganz tolle und aufregende Interview.

Wir und alle Taekwondo Aktuell-Leser drücken Dir ganz fest die Daumen!!!

Wichtig: Bitte ZDF einschalten und Damen drücken!

Am 8. August 2021 tritt Palina Glebova zwischen 12 und 14 Uhr live im ZDF-F Fernsehgarten mit einem erneutem Weltrekordversuch auf! Diesmal: Die meisten Bretter mit einem gesprungenen Frontkick / Tymo Ap Chagi in einer Minute zertreten!*