

Taekwondo Aktive Bewegung Neustadt (in Neustadt/Weinstraße)

Unser Interviewpartner ist Andreas Meckelburg, Vereinsgründer und Trainer der Ü40-Gruppe

TA: Sie bieten speziell Training für die Gruppe Ü40 an. Warum?

Andreas Meckelburg: Als wir vor fünf Jahren ein Angebot in unserem Verein für Sportlerinnen und Sportler ab 40 Jahren realisierten, hatten wir folgende Altersstruktur im Verein: Sehr viele Kinder und Jugendliche, wenige junge Erwachsene bis 25 Jahre und einige Sportler, die die 50 Jahre überschritten hatten. Wir wollten die Vielseitigkeit dieser großartigen Sportart älteren Sportlerinnen und Sportlern nicht vorenthalten. Einige unserer älteren Sportler forderten aktiv die Gründung einer eigenen Gruppe.

TA: Was sind die Vorteile einer eigenen Ü40 Gruppe?

Andreas Meckelburg: Die Vorteile liegen darin, dass Sportler in dieser Altersgruppe komplett andere Bedürfnisse haben als junge Erwachsene zwischen 18–30 Jahren. Diesen Bedürfnissen – zum Beispiel Fitness, Wohlbefinden ohne großen Leistungsdruck – wollten wir mit unserer Trainingsgruppe ab 40 Jahren gerecht werden.

TA: Warum haben Sie den Schnitt bei Ü40 gemacht?

Andreas Meckelburg: Sportler jenseits der 30 sind häufig noch bei den jungen Erwachsenen zu integrieren. 40- bis 50-jährige, die mit Taekwondo anfangen, haben keine Chance gegenüber der Dynamik eines 20- oder 30-Jährigen. Da können schnell Frustrationsgrenzen erreicht werden. Außerdem liegt der Fokus im Ü40-Training stärker bei den gesundheitlichen Effekten des Taekwondo. Ein von Arthrose geplagter 50-jähriger braucht andere Inputs während des Trainings. Jüngere Sportler hingegen sind größten Teils aufgrund von Leistungsaspekten im Training. Unserer Erfahrung nach liegt diese Grenze zwischen Leistungsorientierung und Bewegung zum Zweck der Nachhaltigkeit und Gesundheit bei circa 40 Jahren.

TA: Wodurch zeichnet sich das Training besonders aus?

Andreas Meckelburg: Die Trainingsstrukturen sind nahezu identisch: Intensives Aufwärmen, kleine Spiele, Gymnastik,



Andreas Meckelburg: „Der demographische Wandel macht auch vor Sport und im speziellen vor Taekwondo nicht halt. Ich finde, dass die Vereine sich mehr für ältere Sportler öffnen sollten.“



Krafttraining, Taekwondo-Grundtechniken, Kampftechniken, Poomsae...

Die Schwerpunkte werden beim Ü40-Training besonders auf gelenkschonende Gymnastik- oder Kraftübungen gelegt. Auch werden die Techniken nicht mehr in maximaler, sondern in individueller Geschwindigkeit ausgeführt.

Sportler, die beispielsweise als 30-jähriger einen gesprungenen Pandae-doljo-chagi perfekt koordiniert bekamen, können mit 50 oder 60 Jahren diese Technik nicht mehr korrekt ausführen, aber sie können mit viel Geduld einen Pandae-doljo-chagi im Stand auf halber Höhe ausführen. Dafür bieten wir im Rahmen unseres Ü40-Trainings den Raum und die Zeit.

Kommen neue Sportler, brauchen sie zunächst einen „Schonraum“, um diese bisher ungewohnten Bewegungen zu lernen. Dies unterscheidet sich zunächst nicht von den jüngeren Taekwondo-Einsteigern, jedoch dauern Lernprozesse in der Ü40-Gruppe einfach etwas länger. Was ein gewisses Fingerspitzengefühl des Trainers verlangt, sowie die notwendige Zeit und die passende Trainingsgruppe.

TA: Wie oft findet das Ü40 Training statt?

Andreas Meckelburg: Wir sind, wie leider viele Vereine, an das eher magere Hallenangebot der Stadt gebunden, wodurch

wir nur eine Trainingszeit von 90 Minuten pro Woche anbieten können. Zweimal die Woche wäre natürlich wünschenswert und besser.

TA: Wie ist die Resonanz auf das Training bei den Teilnehmern?

Andreas Meckelburg: Die Resonanz war bisher unterschiedlich. Die Sportler, die schon lange Taekwondo trainieren, also die Wiedereinsteiger, fanden sich schnell in den Trainingsrhythmus ein. Für Sportler, die keine Kampfsportlerfahrung vorweisen, ist es schwierig die recht komplexen Techniken zu lernen. Es ist schon viel Frustrationstoleranz erforderlich. Es besteht jedoch ein stetiger Zuwachs an Teilnehmern.

TA: Wie ist das Verhältnis der Ü40-Sportler zu den jüngeren Vereinsmitgliedern?

Andreas Meckelburg: Die Grundwerte Toleranz und Akzeptanz werden von unserem Verein gepflegt. Aus diesem Grund ist das Verhältnis der Ü 40-Sportler zu jüngeren Sportlern sehr gut. Soziale Aktivitäten außerhalb des Trainings werden gemeinsam besucht, wodurch auch ein privates

Verhältnis unter den Sportlerinnen und Sportlern aller Gruppen besteht. Gemeinsame Trainings finden nicht statt. Jedoch nutzen die höheren Gurt-Grade die Halle gemeinsam mit der Ü-40 Gruppe zur selben Trainingszeit, wodurch Synergieeffekte für beide Trainingsgruppen entstehen.

TA: Wer fühlt sich von der Ü-40 Gruppe besonders angesprochen?

Andreas Meckelburg: Angesprochen fühlen sich eher ehemalige Sportler, die zum Teil über 15 Jahre im Verein waren. Bei Neueinsteigern muss ein komplett anderes Konzept angesetzt werden. Diese Sportler benötigen viel Geduld, aber auch Fingerspitzengefühl des Trainers. Auch hier spielen wieder Grundwerte Akzeptanz und Toleranz eine große Rolle. Kurioserweise macht aber allen ein dosiertes Sparring ohne Körperkontakt viel Spaß.

TA: Wie profitiert die Altersgruppe Ü40 speziell vom Taekwondo?

Andreas Meckelburg: Taekwondo kann so vielseitig sein. Unsere Sportler machen bis auf Vollkontakt das ganze Programm.

Auch ist Taekwondo geeignet als Demenzprophylaxe, zum Beispiel Poomsae-laufen in verschiedene Richtungen, mit geschlossenen Augen, mit Partner, synchron; um nur eine Methode zu nennen.

Ebenso ist die besondere Taekwondogymnastik zu erwähnen, die dosiert und gezielt ältere Sportler unterstützt. Auch profitieren die älteren Sportler von der ungeheuren Dynamik zum Beispiel beim Pratzentreten. Hier gehen die Teilnehmer selbstbewusst aus dem Training, weil sie spüren, dass sie Energie haben.

TA: Möchten Sie an dieser Stelle noch etwas ergänzen?

Andreas Meckelburg: Der demographische Wandel macht auch vor Sport und im Speziellen vor Taekwondo nicht halt. Ich finde, dass die Vereine sich mehr für ältere Sportler öffnen sollten. Vielleicht beinhaltet das auch eine spezielle Ausbildung oder Prüfungsordnung analog zum Schulsporttaekwondo. Nur auf Jugend zu setzen ist zumindest nicht zeitgemäß. Schließlich sollten sich Leistungssport und Breitensport ergänzen.

Taekwondo-Verein Bergstraße Bensheim

Unser Interviewpartner ist Carsten Gauger, 1. Vorsitzender

TA: Sie bieten speziell Training für die Gruppe Erwachsene 2 an. Um was handelt es sich dabei und was war Ihre Motivation?

Carsten Gauger: Wir möchten Taekwondo für alle anbieten, nicht nur für Kinder und Jugendliche. Unsere erste Erwachsenen-Gruppe war schnell voll – hauptsächlich mit Jugendlichen ab 15 und Leuten, die schon lange Taekwondo machen. Aber weitere

zeigten Interesse, zum Beispiel Eltern von Kindern, die früher mal Taekwondo gemacht haben oder Ältere, die sich selbst für „zu alt“ angesehen haben, um bei der Erwachsenen-Gruppe mitzumachen. Oder auch Leute, die beruflich bedingt nicht viel Zeit haben und denen das Tempo zu hoch war, wenn alle anderen zweimal pro Woche ins Training gehen. Und wir wollten die Gruppe deshalb bewusst nicht einer Altersgruppe zuordnen, sondern ganz neutral „Erwachsene 2“ nennen.

TA: Wer ist die Zielgruppe für diese Trainingseinheiten?

Carsten Gauger: Diese Gruppe ist altersunabhängig. Unsere jüngste Teilnehmerin ist 15 Jahre, der älteste 52. Diese Gruppe richtet sich sowohl an Neueinsteiger als auch an Wiedereinsteiger – im Prinzip an diejenigen, die für sich selbst entschieden haben, dass sie sich in der eher leistungsorientierten Gruppe „Erwachsene 1“ nicht so ganz wohlfühlen.

TA: Was sind aus Ihrer Sicht die Vorteile einer reinen Erwachsenen-Gruppe im Gegensatz zu einer gemischten Altersgruppe?

Carsten Gauger: Wir bieten beides an. In unserer Gruppe „Erwachsene 1“ sind



Carsten Gauger: „Viele denken, Taekwondo sei nur etwas für Kinder und Jugendliche. Das ist nur dann richtig, wenn das Ziel die Teilnahme an der WM ist.“

alle eingeladen, die älter als 15 Jahre sind und gerne das Tempo etwas erhöht haben möchten. Hier wird im Wettkampftraining auch auf Leistung, Kraft und Kondition trainiert. In der „Erwachsenen 2“ Gruppe sind ebenfalls alle ab 15 Jahren willkommen. Jedoch wird hier das Tempo etwas gedrosselt.

TA: Wodurch zeichnet sich das Training bei den Erwachsenen 2 besonders aus?

Carsten Gauger: In diesem Training ▶

