

Selbstvertrauen und Blasen an den Füßen

TAEKWONDO: Seit einem Jahr „Aktive Bewegung Neustadt“

► „Tae“ bedeutet, im Sprung mit dem Fuß zu treten, zu stoßen oder zu schlagen und kennzeichnet somit die Fußtechniken. „Kwon“ heißt Faust und bezeichnet die Handtechniken. „Do“ ist der Weg. Hier ist allerdings kein Dschungelpfad gemeint, sondern der geistige Weg und die Entwicklung der Persönlichkeit des jeweiligen Individuums. Taekwondo ist eine alte koreanische Kampfkunst, die als Sport sowie auch zur Selbstverteidigung ausgeübt wird. Vom Alter her sind keine Grenzen gesetzt.

„Aktive Bewegung Neustadt“ unter Leitung von Andreas Meckelburg gibt es seit September 1996 in Neustadt. Zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags, jeweils von 20 bis 21.30 Uhr, treffen sich die Sportler in der Sporthalle des Käthe-Kollwitz-Gymnasiums.

Beim Taekwondo kommen bei manch einem Neuling die Gedanken, mal schnell ein paar Tricks zu lernen, um einen potentiellen Gegner kampfunfähig zu machen. Aber bereits nach

dem ersten Training kommt er wieder auf den Boden der Realität. Arne und Markus, totale Anfänger, können ein Lied davon singen: Denn in einem schweißtreibenden Training werden Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Bewegungs- und Koordinationsfähigkeit, Kampf- und Grundtechniken trainiert. So mancher Fußtritt, der den Gegner treffen soll, geht daneben. „Gar nicht so einfach“, meint Arne und fällt auch schon mal mit den entsprechenden „Begleitworten“ auf den Po. Die Trainingsanordnungen werden meist mit koreanischen Fachausdrücken vermittelt. Viele der Neulinge gehen nach den ersten Trainingsstunden mit Blasen an den Füßen heim, da das ganze Training barfuß absolviert wird. Arne ist bald von Trainingseifer besessen. „Jetzt laufe ich öfters zu Hause barfuß“, erzählt er, „damit meine Fußsohlen nicht mehr so empfindlich sind.“

Beim Taekwondo wird neben der körperlichen Fitneß auch die Persönlichkeitsentwicklung groß geschrie-

ben. Die geistige und seelische Wirkung des Taekwondo auf den Sporttreibenden zeigt sich vor allen in der Entwicklung der Willenskraft und Gelassenheit, die eng verbunden ist mit der Leistungsbereitschaft. Weitere Merkmale sind der Angst- und Aggressionsabbau bei steigendem Selbstvertrauen, die Schulung der Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit sowie Hilfsbereitschaft gegenüber anderen. Da bei Taekwondo viel mit Fußtechniken gearbeitet wird, ist das Gleichgewicht wichtig. Deshalb ist eine Technik erst korrekt, wenn das Gleichgewicht auch nach einem schnellen Einsatz gewahrt bleibt.

Wer Taekwondo nicht nur trainingsmäßig betreibt, sondern an Wettkämpfen teilnimmt, sollte allerdings nicht zimperlich sein. Im Training selbst gibt es keinen Vollkontakt. Die Techniken werden vor dem Partner kontrolliert gestoppt. Gekleidet sind die Teilnehmer in weiße „Doboks“. Beim Kampf werden dazu noch Schutzwesten, Kopfschutz, Unterarm- und Schienbeinschützer getragen. Gekämpft wird in Kinder-, Jugend- und Seniorenklasse, nach weiblichen und männlichen Teilnehmern getrennt. Darüberhinaus gibt es noch acht Gewichtsklassen. Um sein Können zu überprüfen, sollte sich der Sportler von Zeit zu Zeit einer Gürtelprüfung unterziehen. Es gibt Graduierungen vom Weiß- bis zum Schwarzgurt.

Der Verein „Aktive Bewegung Neustadt“ betreibt im Gegensatz zu den bereits vorhandenen Taekwondovereinen in Neustadt das olympische Taekwondo der DTU (Deutsche Taekwondo Union). Taekwondo war bereits zweimal Demonstrationssportart bei den Olympischen Spielen in Seoul 1988 und 1992 in Barcelona und ist für die Spiele in Sydney im Jahr 2000 als Vollmitglied aufgenommen. (gik)



Sport und Selbstverteidigung: Taekwondo ist eine alte koreanische Kampfkunst.

—FOTO: LINZMEIER-MEHN

INFORMATION

— Interessenten können sich melden bei Andreas Meckelburg, Telefon (0 63 21) 8 40 57, und können direkt zum Training kommen.