

Neuer Taekwondo-Selbstverteidigungskurs

Taekwondo ist eine moderne Kampfsportart, die ihren Ursprung vor circa 1500 Jahren in Korea hatte. Elemente des Karate, des Kung-Fu und vieler anderer Kampfformen flossen in das Taekwondo mit ein und sind noch heute darin wiederzuerkennen. Obwohl bei einer laienhaften Betrachtung viele Ähnlichkeiten mit anderen asiatischen Kampfsportarten festzustellen sind, unterscheidet sich das Taekwondo in einigen wesentlichen Punkten von diesen. So werden die Techniken fast ausschließlich stehend ausgeführt und sind vor allem auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt. Dabei gibt es eine überdurchschnittlich große Auswahl an Fußtechniken. Das Außergewöhnliche ist allerdings die große Vielfalt, die Taekwondo als Sportart bietet und was es zu einer der beliebtesten Kampfsportarten weltweit gemacht hat. Aus diesem Grund wurde es im Jahr 2000 auch zur olympischen Disziplin und eine von nur zwei Kampfsportarten asiatischen Ursprungs. Im Wesentlichen sind fünf Bereiche im Taekwondo zu unterscheiden, die auch mit fünf völlig unterschiedlichen Motiven verbunden sind, die zur Ausübung dieses Sports motivieren. Da gibt es zunächst die traditionellen Techniken und Kampfformen gegen imaginäre Gegner, was sehr an Karate erinnert. Dazu kommt der olympische Wettkampf, der etwas von Kick-Boxen hat, aber mit sehr viel mehr unterschiedlichen Techniken betrieben wird. Punkte werden dabei über die elektronische Schutzausrüstung ermittelt. Ein dritter Bereich ist die Selbstverteidigung gegen Angreifer mit und ohne Waffen. Hier wird in erster Linie vermittelt, wie man sich auf der Straße wehren kann, wobei auch Techniken aus dem Ju-Jitsu, dem Wing-Chun und aus anderen Selbstverteidigungssystemen mit eingesetzt werden. Auch die Prävention und das richtige Verhalten in Gefahrensituationen wird in den Einheiten trainiert. Hauptaugenmerk liegt bei allem aber darauf, auch unsportlichen Leuten leichte Techniken an die Hand zu geben und ein gewisses Maß an Selbstsicherheit zu vermitteln. Der vierte Bereich des Taekwondo ist das "Show"-Training, wozu auch das klassische "Bretter-kaputt-machen" zählt. Doppelte Sprungtritte und gedrehte Special-Kicks gehören beispielsweise dazu. Zum fünften und letzten Bereich kann man an dieser Stelle den Breitensport zählen. So gibt es viele, die Taekwondo einfach nur zur Fitness oder zum Stressabbau ausüben. Denn Ausdauertraining und ein bisschen "Schwitzen" macht in der Gruppe einfach mehr Spaß, als alleine auf dem Mini-Stepper oder mit Gewichten. Und so ist Taekwondo schlicht und einfach ein Sport für Jedermann. In Hermannsburg und Bergen bildet der Heide Mu-Do-Kwan nun schon seit etwa 25 Jahren Sportler aus, wobei im Wettkampfbereich auch schon internationale Erfolge zu verzeichnen waren. Außerdem gibt es regen Austausch mit den Taekwondo-Vereinen der polnischen Partnerstädte. Im August (ab dem 17.08.) starten nun zwei neue Kurse in Hermannsburg (Sporthalle Christian-Gymnasium), an denen auch Nicht-Vereinsmitglieder teilnehmen können. Montags ab 18 Uhr gibt es ein Basic-Wettkampftraining und ab 20 Uhr einen neuen Selbstverteidigungskurs. Informationen zu den Kursen und zu anderen Trainingseinheiten erhalten Sie unter www.HeideMuDoKwan.de im Internet.

