

Taekwondo macht Spaß

Erfolgreicher Lehrgang des Han Kook Jülich e.V.

Fast 60 Sportler aus über einem halben Dutzend Taekwondovereinen der Region folgten der Einladung des Han Kook Jülich e.V. zu dem fast fünfstündigen gemeinsamen Lehrgang. Anlass für das Trainingstreffen war das 35-jährige Vereinsjubiläum des Han Kook Jülich e.V.

Der Lehrgang zeigte mit seinen Teilnehmern von 6 bis über 60 Jahren, dass Taekwondo eine reizvolle Sportart für jedes Alter ist. Alle kamen hochmotiviert, hatten Lust, neues kennenzulernen und trainierten zusammen mit viel Spaß in jeweils einstündigen Einheiten die Taekwondodisziplinen Selbstverteidigung, Formen (Schattenkämpfe), Einschrittkampf (abgesprochene Angriffe) und wettkampforientierte Inhalte.



Der Taekwondoverein hatte für den Lehrgang erfahrene und erfolgreiche Großmeister, Meister und Trainer als Referenten gewinnen können. Franz-Peter Erberich, mehrfacher Gewinner von nationalen und internationalen Wettbewerben, führte in seiner Einheit in die Feinheiten des Formenlaufes ein. Hierbei ging es insbesondere um gute Standfestigkeit und die Präzision von Schlägen und Tritten.

Sven Krumm übernahm das Thema Selbstverteidigung und ging speziell auf aktuelle kriminelle Maschen ein. Dabei zeigte er auf, wie solchen Angriffen begegnet werden kann und legte sein Augenmerk insbesondere Techniken, die auch unter Stress funktionieren. Ein Highlight dieser Einheit war der Einsatz eines Vollkörperschutzes, bei dem Teilnehmer ungebremst und mit voller Kraft ihre Techniken „am Mann“ ausprobieren konnten. Diese Möglichkeit wurde begeistert genutzt. Aber es ging auch umgekehrt, dass Teilnehmer einen speziellen Kopfschutz anziehen konnten und vorsichtig ausprobieren konnten, wie sich leichte Treffer auf ihre Orientierung und ihr Gleichgewicht auswirken. Für manch einen waren das ganz neue und wertvolle Erfahrungen. Ein weiterer Part war das

Näherbringen von Hebeltechniken, um einen Angreifer aus dem Gleichgewicht zu bringen und einen Angriff zu beenden.

Dirk Schoenen vom Han Kook Jülich legte den Fokus bei den Einschrittkämpfen auf Techniken mit Anforderungen an das Halten des Gleichgewichts bei komplexeren Trittkombinationen. Taekwondo hat einen Fokus auf Tritttechniken, die oftmals mit Drehungen und Sprüngen verbunden werden. Das stellt hohe Anforderungen an die Koordination. Vielen machte es Freude, Trittkombinationen zu schaffen, die ihnen vorher vielleicht nicht möglich schienen. Alexander Neumann, ebenfalls vom Han Kook Jülich, legte das Augenmerk auf Pratzentraining, wo Tritte auf Schlagkissen ausgeführt wurden.

Alle waren mit Spaß und Engagement bei der Sache und es herrschte eine gute Stimmung. Für die Teilnehmer war auch spannend, über den bekannten Tellerrand zu schauen und das Training und die Trainingsweise von anderen Vereinen kennen zu lernen. Alle Referenten nahmen sich die Zeit für persönliche Absprachen und Rückfragen, was sehr wertgeschätzt wurde.

Für das leibliche Wohl sorgten Eltern von Vereinsmitgliedern, die eine kleine Cafeteria aufbauten, an denen es Kleinigkeiten zu essen und kalte und warme Getränke gab.

Nach dem Lehrgang trafen sich Teilnehmer noch zu einem gemeinsamen Beisammensein. In kommunikativer Runde tauschten sich Teilnehmer, Eltern, Interessenten weiter aus und neue Bekanntschaften wurden geschlossen und bestehende Freundschaften vertieft.

Dass Taekwondo verbindet, zeigte sich auch an der neuen engen Kooperation mit dem Schwesterverein Han Kook Eschweiler. Mitglieder beider Vereine können beim jeweils anderen Verein mittrainieren.

Wer Interesse an dieser Sportart für Jung und Alt hat, ist gerne zu den Trainings eingeladen. Eine Sporthose und T-Shirt genügen zum ersten Mitmachen aus. Informationen zu Trainingszeiten und -orten gibt es unter hankook-juelich.de oder bei Facebook „Taekwondo Han Kook Jülich e.V.“. Der Verein freut sich auf Sie.

Der Han Kook Jülich ist eine Gemeinschaft, die den Taekwondo-Sport und das soziale Miteinander verbindet und lebt.