



☒ DIESE SEITE DRUCKEN (Version vom: 13.04.11)

Taekwondo

Bei aller Anstrengung locker bleiben

Ein Probetraining beim Club MTV Fight 4 Fun kann sehr schweißtreibend sein

VON CATHERINE HOLDEFEHR, 17.07.09, 18:08h, aktualisiert 17.07.09, 20:52h

GRÖBERN/MZ. "Charyot", "Kyonje"! Mit diesen traditionellen koreanischen Kommandos begrüßt der Taekwondo-Trainer Jens Seume seine Schüler im Trainingsraum des Mitteldeutschen Taekwondo-Vereins und fordert sie auf, sich zu verneigen. Mit der Verneigung werde nicht nur Respekt vor dem Lehrer und dem Übungspartner ausgedrückt, sie diene auch der Sammlung und Konzentration, lerne ich, während ich in der Gruppe der sechs Taekwondo-Schüler versuche, ihre Bewegungen nachzuahmen.

Wir stehen nach Rangordnung aufgereiht, die durch die verschiedenen Gürtelfarben des Taekwondo-Anzuges, des Dobok, symbolisiert wird. Mein Platz ist ganz hinten. Los geht es mit Aufwärm- und

Dehnübungen. Dabei heißt es "zur Seite" und "zur anderen Seite", nie "rechts" oder "links". Das sei für Kinder weniger verwirrend, erklärt man mir. Und ich selbst werde noch froh darüber sein, denn auch so ist es schon schwierig genug für mich, die eigenen Extremitäten beim Taekwondo zu koordinieren.

Wir üben Kontertritte, die wichtig sind, um im Wettkampf auf einen Angriff des Gegners reagieren und sich verteidigen zu können. Taekwondo ist eine olympische Wettkampfdisziplin und so ist auch hier im Training alles auf den Wettkampf ausgerichtet. Denn hier in Gröbern wird nicht nur Breitensport, sondern auch Leistungssport betrieben.

Unter Jens Seume und drei weiteren Trainern des 2003 gegründeten Mitteldeutschen Taekwondo-Vereins Fight 4 Fun trainieren deutsche Juniorenmeister und der Gewinner eines Bundesranglistenturniers, eines der größten und bedeutendsten Turniere in Deutschland. Sieben Schüler sind auf der Bundesrangliste vertreten und somit auf dem besten Weg, es einmal sehr weit zu schaffen. Das große Ziel lautet Nationalmannschaft.

Für die Wettkämpfe ist eine komplette Kampfausrüstung erforderlich, die aus Kampfweste, Kopfschutz, Unterarm- und Schienbeinschonern, sowie einem Tiefschutz besteht. Für Trainingszwecke ist aber heute die Weste ausreichend. Mit dieser gut geschützt, stehe ich nun hinter Emily, einer der Nachwuchshoffnungen des Vereins, der Trainer Seume die "Perspektive Bundeskader" bescheinigt. Emily ist mit ihren zwölf Jahren zwar nur halb so alt und halb so groß wie ich, doch scheint sie genau zu wissen, was sie tut, während ich im Training immer mehr die Orientierung verliere.

"Paro", "dwichagi", "naeryeochagi", "yeopchagi", "baldeungchagi", "dollyeochagi" und, und, und. Chagi, das sind Tritte, soviel behalte ich, doch sonst verstehe ich kein Wort. "Höher", "die Hüfte mehr eindrehen", "parallel stehen", "den vorderen Fuß nicht heben, nur drehen", prasseln die Anweisungen auf mich ein. Und dabei vor allem "nicht so verkrampft, immer locker bleiben", lautet ein gut gemeinter Tipp, den ich immer wieder zu hören bekomme. Aber wie?

Mir ist furchtbar heiß, mein Gesicht hat die konstante Färbung einer reifen Himbeere angenommen und die kleinen Schweißtröpfchen, die zu Beginn des Trainings von meiner Stirn abperlten, haben sich in dicke Tropfen verwandelt, die anfangen, mir über die Nase und die Wangen herunter zu laufen. Völlig fertig, versuche ich, die "Bratze", ein kleines Schutzkissen, das sich meine Partnerin vor den Körper hält, mit dem Fuß zu treffen und schaffe es dennoch, sie ein-, zweimal zu verfehlen und meine Partnerin ungünstig zu treten.

"Das ist normal", meint sie achselzuckend. "Man gewöhnt sich daran." Das mag ich noch nicht ganz glauben und obwohl es Spaß gemacht hat, bin ich froh, als Jens Seume das Ende des Trainings verkündet: Kampfstellung, Endstellung, Verbeugen, das war es. Ich habe meine erste Taekwondo-Stunde erfolgreich hinter mich gebracht.

Direkter Link zum Artikel: '<http://www.naumburger-tageblatt.de/artikel?id=1246046512802>'
