

Krabbenwandern, Pratze treten, konzentrieren und verbeugen:

Eine Trainingsstunde beim Taekwondo

Leveste/Gehrden (He). Die Pratze muss ordentlich einstecken. Jonna, Nisa, Hannah, Clara und Jasper treten nacheinander auf sie ein. Diszipliniert stehen alle in einer Reihe an. „Achtet auf den Fuß, jetzt mit der Ferse“, die Anweisungen von Trainerin Stephanie Kahms sorgen für die nötige Konzentration. Zum Glück ist die Pratze aus Schaumstoff. Umgangssprachlich wird sie auch als Schlagpolster bezeichnet ... und wird dem Namen entsprechend beim Taekwondo-Training des TV Jahn Leveste ordentlich bearbeitet. Außer der Pratze bekommt hier keiner Schläge. Ganz im Gegenteil: Alle haben viel Spaß beim Training. Und so viel kann bereits verraten werden: Auch die Pratze bleibt am Ende heile.



Es ist Donnerstag nach den Ferien. Stephanie Kahms leitet das Kindertraining in der Sporthalle des Matthias-Claudius-Gymnasiums in Gehrden. Die Abteilungsleiterin der Levester Taekwondo-Sparte hat ein gutes Gespür für ihre fünf Trainierenden. Konzentrierte Aktionen wechseln sich sinnvoll mit einer Art Freispiel ab. Wohl vergleichbar mit den Auslöschphasen in der Bildungs- und Erziehungswissenschaft, um den Fokus auf die nächsten Aufgaben zu legen. Das klappt prima. Körpergefühl, Konzentration und Gleichgewicht sind wichtig. „Wir machen beim Taekwondo ein Ganzkörpertraining“, erläutert Stephanie Kahms. Dafür steht auch der Name: Die drei Silben stehen für Fußtechnik (tae), Handtechnik (kwon) und den Weg (do). Füße und Hände werden fleißig genutzt. Dazu kommen die Grundsätze der Silbe „do“: Bildung von Höflichkeit, Mut, Ausdauer, Selbstüberwindung, Gerechtigkeit, Selbstdisziplin, Menschlichkeit, Leistungswillen, Konzentration und Selbstkontrolle sind dort die Ziele.

Stephanie Kahms startet eine Übung. In einer

Reihe wird durch die Halle geschritten. Die Trainerin geht vorweg, die Kids machen es nach. Große, stabile Schritte mit anschließendem Standelement werden trainiert. Hannah ist 5 Jahre alt und macht das richtig gut. Dann ein kleiner Wackler, aber Hannah fängt sich und bleibt stabil im Ausfallschritt. Gut gemacht Hannah! Aber auch die anderen stehen erstaunlich stabil, trotz der großen Schritte.

Im Anschluss die Auslöschphase. Der Würfel kommt zum Einsatz. Er ist sehr beliebt und hat 12 Ecken. Jede Ecke fordert eine andere Bewegung. Hannah würfelt: Springe wie ein Frosch liegt oben - und alle springen wie ein Frosch durch die Halle. Jonna ist auch 5 und macht die größten Sprünge. Die zweijährige Clara gluckst vor Freude. Dann würfelt Jonna: Wandere wie eine Krabbe. Alle wandern krabbenartig durch die Halle. Es wird viel gelacht. Bewegung ist wichtig, Koordination eine Grundlage des Taekwondo. Zudem lockert das spielerische Element die Konzentrationsphasen auf. „Das ist wichtig, weil die speziellen Übungen sehr viel Konzentration brauchen“, erläutert Stephanie Kahms.

Nach der Trinkpause dann die nächste Übung. Stephanie Kahms führt ihr „Frösche“ und „Krabben“ an die Stoffeiter, die auf dem Boden liegt. „Das ist die Koordinationsleiter“, erklärt sie. Mit Trippelschritten geht es durch die Sprossen. Nisa läuft vorweg. Die anderen folgen konzentriert. Fehlritte? Oder gar ein Sturz? Fehlanzeige. Alle meistern es bravourös. „Ich schwitze ganz schön“, prustet Nisa. Nisa ist 7 Jahre alt. Bereits seit drei Jahren ist sie dabei. Nisa hat den weißen Gürtel. Gürtel ist ein interessantes Stichwort. Mit verschiedenen Prüfungen kann man es bis zum schwarzen Gürtel und damit zum 1. Dan schaffen. Dan bedeutet so viel wie Meistergrad. Stephanie Kahms hat den schwarzen Gürtel und bereits 4 Meistergrade: „Zweimal im Jahr gibt es Gürtelprüfungen. Dann kommt ein externer Prüfer und nimmt die Gürtelprüfungen ab.“ Interessante Randnotiz: Fußballer tragen den Namen auf dem Trikot. Beim Taekwondo steht er auf dem Gürtel. Bei Stephanie Kahms sogar auf Koreanisch. Der Sport kommt ursprünglich aus Korea. „Freunde haben mir diesen Gürtel in Korea anfertigen lassen“, erklärt sie stolz. Ein tolles Geschenk!

Zurück zu Nisa und Co. Die Kids sind gut gelaunt. Es geht wieder an die Pratze, wir kennen sie schon. Das Schaumstoffkissen kassiert mehrere Trittfolgen. Hannah, Clara und Nisa zeigen einige Fußtechniken. Alle machen mit. Auch Jasper. Und der ist erst 1. Niedlich und erstaunlich zugleich, wie der Steppke sich in der

Reihe anstellt und dann die Pratze zielgerichtet mit dem Fuß malträtiert. „Gut gemacht“, lobt Trainerin Stephanie Kahms. „Es ist wichtig dass man weiß was die Füße machen“. Jasper weiß es bereits sehr früh.



Die 60 Minuten vergehen wie im Flug. In der Abschlussrunde versammeln sich alle im Kreis. Alle verbeugen sich und das Training ist zu Ende. Verbeugung zum Abschied? Interessant. Wir werden darauf zurückkommen. Nisa wird von ihrer Mutter abgeholt. Nisa, wie war es? Nisa nimmt schnell noch einen Schluck aus der Flasche: „Es hat mir viel Spaß gemacht“, sagt sie und strahlt.

In der Nachbarhalle sind bereits die Jugendlichen und Erwachsenen beim Aufwärmprogramm. Zur Begrüßung gibt es - die Verbeugung. „Die Verbeugung ist als Initiale Handlung zu sehen. Sie suggeriert, dass sich von nun an voll auf das Training konzentriert wird. Wenn das Training nachher zu Ende ist, wird auch abschließend wieder eine Verbeugung gemacht“, erklärt Michael Rohmann, der bereits seit 30 Jahren dabei ist.

Das Training leitet heute Maxime Keller. Er ist 16 Jahre alt und Träger des 1. Dan. Heute haben sich fünf Trainierende eingefunden. „Es ist das erste Training in der Halle nach der langen Corona-Pause“, erläutert Stephanie Kahms. Zwischenzeitlich wurde online-Training angeboten. Zum Auftakt werden 64 Squats gemacht. Trainer Maxime gibt das Tempo vor. Nach Dehnungs- und Kräftigungsübungen werden erste Tritttechniken trainiert. „Das Aufwärmprogramm ist wichtig und bereitet sehr gut auf die Bewegungen vor. Taekwondo ist wie Fechten mit den Füßen und hat die schnellsten Beintechniken im Kampfsportbereich“, erläutert Michael Rohmann. Derweil sagt Maxime verschiedene Übungen an und zählt dabei laut auf Koreanisch: „Han, du, se“, schallt es durch die Halle. Die Teilnehmer Louisa, Jens, Daniel, Moritz und Michael sind konzentriert bei der Sa-

che. Manchmal knallt es richtig, wenn Maxime ein sogenanntes Kata, eine Tritt- und Schlagfolge, ausführt. Auch bei Louisa und Jens ist das gut zu hören. Die drei tragen ihren Kampfsportanzug. Dieser verstärkt das Geräusch der Bewegung. „Diese Knallen ist beliebt und hebt die Motivation“, berichtet Michael Rohmann.

Trainer Maxime hat im Alter von 8 Jahren beim TuS Davenstedt mit dem Kampfsport begonnen. Mit dem seinem Trainer Carsten Runge ist er dann nach Leveste gewechselt. „Ich habe bei Carsten viel gelernt und versuche jetzt, meine Erfahrung weiter zu geben.“ Maxime's Vater Jens ist einer der Trainingsteilnehmer. Sein Gürtel ist schwarz-rot und damit eine Stufe unter dem von seinem Sohn. Ist das zu Hause manchmal ein Thema? Maxime lacht. „Eigentlich nicht. Manchmal ziehe ich ihn damit auf, aber dann ist auch wieder gut. Er hat ja auch viel später angefangen als ich.“

Die Stimmung in der Trainingsgruppe ist gut, es herrscht ein respektvoller und gemeinschaftlicher Umgang. In den Trinkpausen wird miteinander geschertzt. Danach gehen alle wieder konzentriert in die Übungen. Man unterstützt und motiviert sich gegenseitig. Auch der Kampfschrei, das „Kiap“, wird geprobt. Unter anderem hilft das Kiap überschüssige Energien abzubauen und steigert die eigene Motivation.

Dann kommt ein bereits bekanntes Trainingsgerät zum Einsatz. Maxime hält die Pratze hoch, die Teilnehmer formieren sich in einer Reihe. Es knallt ordentlich. Louisa's Kiap ist laut und sie legt einen kräftigen Tritt vor. Daniel, Moritz und Michael folgen. „Nimm die Fäuste mit“ - Maxime Keller gibt klare Anweisungen und korrigiert seinen Vater Jens. In der nächsten Runde denkt Jens an die Fäuste. Es gibt ein Sonderlob vom Trainer. Nach der Übung versammeln sich alle im Kreis. Die Pratze wird in der Hallenecke abgelegt. Sie hat bei den Kindern bereits ganz schön einstecken müssen. Bei den Jugendlichen und Erwachsenen nochmal deutlich mehr. Michael Rohmann beendet derweil das Training etwas früher als seine Mitstreiter. Er verlässt die Halle. Zum Abschluss gibt es - natürlich: Die finale Verbeugung. Sein Training ist beendet.

Zweimal in der Woche bietet die Taekwondo-Sparte in der Sporthalle des Matthias-Claudius-Gymnasiums in Gehrden (Knülweg 10) Training an:

Kinder bis 10 Jahre trainieren donnerstags von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Jugendliche und Erwachsene trainieren dienstags und donnerstags ab 18:30 Uhr.

Eine Anmeldung zum Probetraining ist per Mail unter stephaniekahms@gmail.com oder per Phone unter 0170 9024292 möglich.



TAEKWONDO



Tae der Fuß – die Fußtechniken
Kwon die Faust – die Fausttechniken
Do der Weg, die Lehre, die Geisteshaltung

Die koreanische Kampfkunst Taekwondo trainiert:
Ausdauer; Konzentration, Schnelligkeit und Kraft
Werte wie Respekt, Selbstdisziplin und Fairness



Wir bieten...

- altersgerechtes Training in verschiedenen Gruppen
- familiäres Umfeld

Trainingszeiten?

Kinder 5 bis 10 Jahre

Donnerstags 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kinder ab 11 Jahre, Jugendliche und Erwachsene

Dienstags 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Donnerstags 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr



Wo?

Sporthalle des Matthias-Claudius-Gymnasiums
(Knülweg, 30989 Gehrden)

Eine Anmeldung zum Probetraining ist unter
stephaniekahms@gmail.com oder 0170 9024292
möglich - wir freuen uns auf euch!

Weitere Infos, Kontaktdaten und Trainingszeiten unter:
www.tv-jahn-leveste.de