

Mit Respekt, Talent und Beharrlichkeit



Beim Taekwondo Niederrhein in Rees treiben junge und ältere, große und kleine Menschen zusammen Sport. Seit geraumer Zeit geht nicht mehr so viel wie ohne Virenbeeinträchtigung. Aber die Aktiven sind trotzdem voll bei der Sache. Mehr dazu lesen Sie im Bericht auf Seite 3.

Foto: Dirk Kleinwegen

16 Kämpfer zwischen 6 und 55

Beim Taekwondo Niederrhein kommen große und kleine, junge und ältere Menschen auf ihre Kosten

Sonntagmorgen um 11 Uhr: Manche Zeitgenossen liegen da noch im Bett oder sitzen bei einem leckeren Frühstück. Die 16 Sportler vom Taekwon-Do Niederrhein trainieren dagegen fleißig in der ehemaligen Grundschulturnhalle. Der Stadtanzeiger hat sich das Training einmal angesehen.

VON DIRK KLEINWEGEN

REES. Die ersten 20 Minuten verbringen die Sportler mit dem Aufwärmen wie Rennen, Springen, Liegestütze, Sit-ups oder weiteren Lockerungsübungen. Thorsten Kuipers, Vorsitzender und Trainer des Vereins, gibt die Kommandos und alle hören zu. Die Übungen sind kein Problem für die Sportler, alle sind mehr oder weniger gut in Form. Im Anschluss wird direkt mit verschiedenen Hand- und Fußtechniken begonnen. Jede Technik hat einen koreanischen Namen. Als Abschluss dieser Übungseinheit werden Schritt- und Bewegungsfolgen geübt. Es sieht dabei sehr ästhetisch aus, wenn 16 Personen zeitgleich genau dieselben Bewegungen ausführen. Nur einzelne Kampfschreie unterbrechen die Anspannung.

Wieviel Kraft hinter den einzelnen Schlägen und den Tritten stecken kann, merkt man erst als die Schlagpolster herausgeholt werden. Jetzt heißt es mit den Händen auf das Polster zu schlagen oder Tritte in unterschiedlicher Höhe zu platzieren. Beim Bruchtest kommen Holzbretter zum Einsatz, zwei Personen halten das Brett fest und eine Person tritt das Brett in zwei Teile. In der nächsten Übungseinheit ziehen sich



Joris van der Walle und Felix Nölscher beim Training. Fotos: Kleinwegen

die Sportler Handschuhe und Fußschutz an und dann wird richtig gekämpft. Dabei wird aber nicht brutal draufgehauen, sondern abwechselnd die gelernten Hand- und Fußtechniken und die dazu passenden Abwehrtechniken angewendet.

Alter spielt bei diesem Sport keine Rolle

Man kämpft stets mit anderen Partnern, die Gürtelfarbe, Größe, Alter ist dabei vollkommen egal, Hauptsache man kann etwas lernen und es macht Spaß. Und wenn auf einmal die kleine Sophie Walter mit ihren sechs Jahren, einen fast doppelt so großen Gegner vor sich hat, steht der Spaß für beide an erster Stelle. Oder auch der 12-jährige Joris van der Walle, der sich hier lachend mit seinem Vater Christian, einem Polizeibeamten „kloppt“. Vater und Sohn sind Meisterschüler und haben beide den Schwarzgurt, erster Dan. In acht Wochen macht Alexis Kim ihre Dan-Prüfung, dann ist sie mit ihren neun

Jahren das jüngste Mitglied mit einem Schwarzgurt. Sie ist schon seit ihrem fünften Lebensjahr dabei. Das Alter im Verein geht im Moment bis 55 Jahre hoch, aber auch älteren Semestern steht der Verein offen.

Beim Taekwon-Do sowie bei den meisten asiatischen Kampfsportarten, zeigt die Gürtelfarbe die Fort-

schritte an. Es beginnt mit weiß, gelb, grün, blau, rot oder braun. und dazu noch Zwischenfarben wie weiß-gelb, gelbgrün. Die Meister tragen schwarze Gürtel dort gibt es den ersten Dan bis zum zehnten Dan. Thorsten Kuipers hat es in 39 Jahren Taekwon-Do bis zum achten Dan geschafft, er darf sich mittlerweile Großmeister nennen.

Taekwon-Do ist eine koreanische Kampfkunst. Obwohl Taekwondo große Ähnlichkeiten mit anderen asiatischen Kampfsportarten wie Karate oder Kung Fu aufweist, unterscheidet es sich in einigen wesentlichen Punkten von diesen. So ist die Taekwon-Do-Technik sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt, es dominieren Fußtechniken. Taekwon-Do wird mittlerweile seit über 65 Jahren praktiziert, seit 1965 auch in Deutschland, mittlerweile ist die Sportart auch olympische Disziplin.

„Abgesehen davon, dass man sich fit hält, stärkt der Sport das Selbstbewusst-

sein“, erläutert Kuipers, „man hat ein ganz anderes Auftreten, man weiß sich zu wehren.“ „Fremde Erwachsene dürfen euch nicht anpacken“, erklärt er immer den jüngeren Vereinsmitgliedern und hat dann einen passenden Tipp parat: „Laut sein, schreien, zutreten – am besten Schienbein oder Kniescheibe, Schmerzen verursachen und dann wegrennen und nach Hilfe suchen.“

Neben Thorsten Kuipers sind drei weitere Trainer im Einsatz: Daniel Kegel, Alexandra Schönherr und Christel Schäfer. Letztere ist auch die Schriftführerin des Vereins, Kuipers ist Vorsitzender, Alexander Nölscher ist Geschäftsführer, Christian van der Walle Kassierer.

Ausrichtung der Deutschen Meisterschaft

Außer Meisterschaften und Mitgliederversammlung stehen außerhalb von Corona auch Sommerfeste, Weihnachtsveranstaltungen oder gemütliche Treffen auf dem Terminplan. Bis vor Corona wurde regelmäßig, mit rund 180 Teilnehmern, die deutsche Meisterschaft in Rees ausgerichtet.

15 Jahre lang gehörte der Verein zum TUS Haffen-Mehr und hatte auch schon mal über 35 Mitglieder. Seit Juli des letzten Jahres ist der Verein selbstständig. Neue Mitglieder werden gesucht. „Einschränkungen gibt es da nicht, jeder der Interesse hat, kann mitmachen“, so der Vorsitzende. Das Training findet am Freitag um 18 Uhr und Sonntag ab 11 Uhr in der alten Grundschulturnhalle am Hermann-Terlinden-Weg in Rees statt. Zusätzlich gibt es mittwochs ab 17 Uhr ein Training in der Turnhalle am Gruenewaldsweg 7 in Mehr.



Sophie Walter und Moritz Nölscher beherrschen die Bewegungsabläufe auch schon ganz gut.