

28 Kinder mal ganz leise

FERIENSPASS Beim Taekwondo-Schnupperkurs ging es konzentriert zu

Von
Christine Jäckel

RÜDESHEIM. 28 Ferienkinder füllten die Verbandsgemeinde-Halle, trotzdem hielt sich der Geräuschpegel beim Taekwondo-Schnuppertag in Grenzen. Das mag daran liegen, dass es bei dem koreanischen Kampfsport genaue Regeln für das korrekte Benehmen und Verhalten beim Training gibt.

Stephan Schöber und Martina Mayer-Kirschner vom Kampfkunstverein CHEONG DO Bad Kreuznach zeigten den Teilnehmern nach einer Runde zum Warmmachen einige Taekwondo-Übungen, wie verschiedene Beintechniken und einen Fauststoß. Trainiert wurde auch mit einem Schlagkissen, genannt Pratze. Bei dieser Übung, die einiges Geschick erfordert, musste die Pratze nach einer Drehung mit dem Fuß getroffen werden.

Nach weiteren Dehnungsübungen gab es eine Einführung in die koreanische Schwertkampfkunst Haidong-Gumdo mit Michael Ahlert. Der Kampfsportler

demonstrierte, wie man mit dem Schwert Gerade und Waagerechte schneidet und als Abschlussübung erprobten die Kinder, wie man mit dem Holzsword eine Zeitung fachgerecht zerteilt.

Guten Zulauf hatten die Taekwondo-Sportler auch bei ihrem ersten Schnuppertag in der Ferienspaßaktion der Verbandsgemeinde, an dem 24 Mädchen teilnahmen und zu dessen Programm auch Taekwon-Dance gehörte, eine Mischung aus Tanz, Aerobic und Selbstverteidigung.

Taekwondo kann auf die unterschiedlichsten Temperamente einen positiven Einfluss haben, erzählt Stephan Schöber, der auch Vorsitzender des Kampfkunstvereins ist. Aus seiner Sicht stärkt der Kampfsport bei eher ruhigen, schüchternen Kindern das Selbstvertrauen, für die Hyperaktiven dagegen sei das Training ein gutes Ventil, um sich mal richtig auszutoben.

In dem Kreuznacher Verein, der in verschiedenen Hallen des Stadtgebietes Kurse anbietet, trainieren Kinder, Jugendliche und Erwachsene von fünf Jahren an bis Mitte Fünfzig.



Bewegungskünstler hatten ihre Freude beim Taekwondo-Schnuppertag der Ferienspaßaktion der Verbandsgemeinde Rüdeshheim. Der koreanische Kampfsport fördert unter anderem Konzentration, Koordination und Gleichgewicht.
Foto: Christine Jäckel