

Schlagen, treten und tanzen

Die VG Rüdesheim bot Kindern an zwei Tagen die Möglichkeit, in die Technik und Kunst des Taekwondo reinzuschnuppern

Kreis Bad Kreuznach

Großer Andrang fand auch der fünfte Ferienspaß der Verbandsgemeindeverwaltung Rüdesheim. Insgesamt hatten 34 Kinder ab sechs Jahren die Gelegenheit Taekwondo zu erproben. Der Bad Kreuznacher Kampfkunstverein Cheong Do war, wie in den vergangenen Jahren auch, bereit diese Aufgabe an zwei Tagen zu übernehmen.

Die beiden erfahrenen Taekwondo-Trainer des Kampfkunstvereins Cheong Do, Sonja Friedrich und Johannes Rosemann, zeigten dabei 22 Kindern am ersten Tag und weiteren zwölf Kindern am zweiten Tag erste Techniken für ein erfolgreiches Taekwondo-Training.

Grundgedanke des Taekwondo ist die Selbstverteidigung, Angriffe waffenlos abwehren zu können ist das Ziel. Eingesetzt wird dabei der eigene Körper, in erster Linie der Fuß und die Faust.

Obwohl auch der Wettkampf ein wichtiger Bestandteil des Taekwondo Trainings ist, verbessern bei regelmäßigem Training Kinder dabei ihre Fähigkeit, Konflikten gelassen und selbstbewusst im Alltag gegenüber zu treten. Das Training



Johannes Rosemann und Sonja Friedrich beim Taekwondo-Training mit den interessierten Kindern der Verbandsgemeinde Rüdesheim.

von Taekwondo ist damit gerade für Kinder eine gute Voraussetzung für die Förderung der optimalen Entwicklung körperlicher und geistiger Fähigkeiten. Dass Taekwondo nicht nur Kampf, sondern auch Mu-

sik beinhalten kann, zeigte die Trainerin Sonja Friedrich den teilnehmenden Kindern durch das gemeinsame Erlernen erster Schritte für Taekwon-Dance. Dabei wurden den Kindern verschiedene Techniken aus

Aerobic vermischt mit Taekwondo vermittelt. Die Kinder hatten besonders viel Spaß, denn Taekwon-Dance bot die beste Gelegenheit sich an diesen beiden Tagen mal so richtig auszutoben.

 Cheong Do trainiert neben Taekwondo, und Taekwon Dance auch koreanische Schwerkampfkunst. Haidong Gumdo. Zusätzliche Informationen gibt es im Internet unter www.cheongdo.de