

Eine neue Sportart kennengelernt

6. Ferienspaß der VG Rüdesheim mit Cheong Do

Rüdesheim

Großen Andrang fand der 6. Ferienspaß der Verbandsgemeindeverwaltung Rüdesheim. Insgesamt hatten 29 Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren und ab 10 Jahre die Gelegenheit Taekwondo und Taekwon-Dance zu erproben. Der Bad Kreuznacher Kampfkunstverein Cheong Do war, wie in den vergangenen Jahren auch, bereit diese Aufgabe an zwei Tagen, dem 9. und 10. Juli, zu übernehmen. Die beiden Großmeister im Taekwondo (5. Dan) und erfahrenen Taekwondo-Trainer des Kampfkunstvereins Cheong Do, Sonja Friedrich und Stephan Schöber zeigten dabei 17 Kindern im Alter von 6 bis 9 am ersten Tag und weiteren zwölf Kindern am zweiten Tag im Alter ab 10 Jahren erste Techniken für ein erfolgreiches Taekwondo Training.

Beeindruckt waren die Kinder und Jugendlichen, dass der Kampfkunstverein Cheong Do Bad Kreuznach extra für den Sommerferienspaß der VG Rüdesheim zwei Großmeister in Taekwondo zur Verfügung gestellt hat. Stephan Schöber und Sonja Friedrich, beide 5. Dan Taekwondo, unterstützt von Kim My Pham und Ann-Kathrin Marx, zeigten den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, wie sie sich selbst verteidigen können und wie sie Angriffe waffenlos abwehren können.



Dass Taekwondo nicht nur Kampf, sondern auch Musik beinhalten kann, wurde bei der einmaligen Disziplin Taekwon Dance deutlich.

Bekannt war den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen, dass Taekwondo eine koreanische Kampfsportart der waffenlosen Selbstverteidigung Kampfsportdisziplin ist, bei der in erster Linie Faust- und Fußtechniken angewendet werden. Dass Taekwondo aber nicht nur Kampf sondern auch Musik beinhalten kann, wurde bei der einmaligen Disziplin Taekwon-Dance, die Sonja Friedrich mit den Kindern und Jugendlichen einübte, deutlich.

Bei Taekwon-Dance werden Techniken aus Aerobic vermisch mit Taekwondo und sich zu fetziger Musik ausgetobt. Ein ganz besonderes Ganzkörpertraining, vom Kopf bis zu den Füßen, das mit Techniken aus den Formenläufen des Taekwondo und schönen tänzerischen Figuren, Beweg-

lichkeit, Kreislauf und Muskeln trainiert. Taekwon-Dance ist weniger traditionell als das reine Taekwondo. Dennoch erlernt man dabei, sozusagen als Nebeneffekt, Techniken zur Selbstverteidigung. Die Kinder und Jugendlichen hatten einen riesen Spaß, denn beim Taekwon-Dance konnten sich sich so richtig austoben.

Der Kampfkunstverein Cheong Do trainiert in Bad Kreuznach neben Taekwondo, und Taekwon Dance auch die koreanische Schwerkampfkunst Haidong Gumdo, AROHA und Selbstverteidigung.



Zusätzliche Informationen, auch über das Trainingsangebot, finden Interessierte auf der Homepage des Vereins unter www.cheongdo.de