

Weltmeister gelingt der Trainingsspagat

Taekwondo Michael Bußmann leitet Trainer und Nachwuchs von Cheong Do zwei Tage lang an

■ **Bad Kreuznach.** Von Mexiko nach Bad Kreuznach: Direkt nach der Weltmeisterschaft im Taekwondo reiste Michael Bußmann aus Eichstätt zum Kampfkunstverein Cheong Do und unterrichtete Trainer, Großmeister und Nachwuchs der Bad Kreuznacher ein komplettes Wochenende lang.

Die besondere Herausforderung Bußmanns, der in Mexiko die Bronzemedaille gewonnen hatte, in den Jahren 2010 und 2010 aber auch schon Weltmeister war, lag darin, den unterschiedlichen Altersstufen und Leistungsklassen der Seminarteilnehmer gerecht zu werden. Die Erwachsenen legen Wert auf Details, während die Kinder sich lieber austoben und Spaß haben wollen. „Der Spagat ist Michael Bußmann auch in diesem Jahr wieder sehr gut gelungen“, lobte Marion Eckart, die Pressesprecherin von Cheong Do. Bußmann gab das Kompliment zurück und lobte das Durchhaltevermögen, die Aufmerksamkeit und die Aufnahmefähigkeit der Teilnehmer.

Nach einem ausführlichen Aufwärmtraining, das nicht nur den

kleinsten Taekwondoka Spaß machte, hieß es „Junbi“, was so viel wie „Vorbereiten“ bedeutet, und los ging's mit den Basistechniken. Besonderen Wert legte Bußmann dabei auf sauber durchgeführte Blöcke. Anschließend wurde das Formenlaufen, die sogenannte „Poomsae“, ein fest vorgeschriebener Ablauf von Angriffs- und Abwehrtechniken gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner, unterrichtet. Besonderes Anliegen von Bußmann war es dabei, den Seminarteilnehmern das richtige Timing zwischen den einzelnen Techniken zu vermitteln. Er trainierte selbst mit, nahm sich aber Zeit für alle Fragen der Seminarteilnehmer. Im Anschluss wurde der sogenannte Einschrittkampf geübt. „Verständnis für die Bewegung vermitteln, den Taekwondo-Übungsleitern des Vereins zeigen, wie sie ihre Schüler anleiten und korrigieren können und mit den zur Dan-Prüfung anstehenden Vereinsmitgliedern die Prüfungsformen perfektionieren“, nannte Bußmann als seine Ziele, die sich komplett umsetzen ließen.



So wird es gemacht: Der zweifache Weltmeister Michael Bußmann zeigte den Teilnehmern des Trainings-Wochenendes beim Kampfkunstverein Cheong Do Bad Kreuznach eine Übung.