



Nach einem ausführlichen Aufwärmtraining wurden erste Techniken aus dem Taekwondo und Selbstverteidigungstechniken gezeigt. Den Kindern machte es sichtlich Spaß mal so richtig kräftig in die Pratten und Schlagkissen treten und schlagen zu dürfen, ohne sich selbst oder jemanden anderen dabei zu verletzen.

# Kampfsport übt große Anziehung aus

## 8. Ferienspaß der VG-Rüdesheim mit Cheong Do

### Rüdesheim

Über die Bewegung Körper und Geist in Einklang bringen durch Taekwondo und dabei auch mehr Sicherheit gewinnen, das war das Ziel des eintägigen Taekwondo-Seminars im Rahmen des Sommerferienspaßes der Verbandsgemeinde Rüdesheim. Der Zuspruch war groß, da die beiden eingesetzten Großmeister des Kampfkunstvereins Cheong Do Bad Kreuznach, Stephan Schöber und

Sonja Friedrich, beide Träger des 5. Dan im Taekwondo, bereits bestens beim Sommerferienspaß der Verbandsgemeinde bekannt sind.

Die Beiden nahmen sich nun schon zum 6. Mal für dieses Seminar die Zeit, um den Kindern, wie in den vergangenen Jahren auch, die Kampfsportkunst Taekwondo zu zeigen. So kamen dann auch 18 Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren, davon 5 im Alter von 13 Jahren und 13 im Alter von 6 bis 10 Jahren.

Der Kampfkunstverein Cheong Do brachte sein Taekwondo-Equipment mit. Unterstützt von Jasmin Forster, Trägerin des 1. Dan im Taekwondo und Ann-Kathrin Marx, Trägerin des 1. Kup (rot-schwarzer Gürtel) im Taekwondo, zeigten die beiden Großmeister den Kindern und Jugendlichen, wie sie sich selbst verteidigen können und Angriffe waffenlos abwehren können.

Nach einem ausführlichen Aufwärmtraining wurden erste Techniken aus dem Taekwondo

und Selbstverteidigungstechniken gezeigt. Den Kindern machte es sichtlich Spaß mal so richtig kräftig in die Pratten und Schlagkissen treten und schlagen zu dürfen, ohne sich selbst oder jemanden anderen dabei zu verletzen.

Und auch die Theorie kam nicht zu kurz: So lernten die Anwesenden, dass Taekwondo eine waffenlose koreanische Kampfkunst ist, bei der in erster Linie Faust- und Fußtechniken angewendet werden. Bei regelmäßigem Training kann Taekwondo Kindern dabei helfen, ihre Fähigkeit, Konflikten ge-

lassen und selbstbewusst im Alltag gegenüber zu treten, helfen. Das Training von Taekwondo ist damit gerade für Kinder eine gute Voraussetzung für die Förderung der optimalen Entwicklung körperlicher und geistiger Fähigkeiten.

Der Kampfkunstverein Cheong Do trainiert in Bad Kreuznach neben Taekwondo, und Taekwon Dance auch die koreanische Schwertkampfkunst Haidong Gumdo, Gongkwon Yusul und Selbstverteidigung. Daneben wird auch Kick and Fit und Selbstverteidigung angeboten.