



Dan-Prüfung in Kerpen

Bericht / Fotos: Georg Pütz

5. Dan im Taekwondo

Dieter Dreßen vom Schleidener Taekwondo Club bestand die Prüfung zum 5. Dan

Die koreanische Kampfsportart Taekwondo gehört nunmehr seit 30 Jahren zum Schleidener Tal. Einer der ersten Mitglieder des Schleidener Taekwondo Club ist Dieter Dreßen, der am 27.04. in Kerpen bei der Bundesdanprüfung den 5. Dan erlangen konnte.

Die erste Prüfung zum Schwarzgurt ist der erste Dan, Durch weitere Prüfungen läßt sich der Meistergrad steigern. Nach über vierjähriger, intensiver Vorbereitungszeit zeigte Dieter Dreßen eine überzeugende Vorstellung seiner Sportkunst, die den Prüfern eine besondere Auszeichnung wert war.

Geprüft wurden die Disziplinen Formenlauf (Poomse), Ein-Schritt-Kampf, Selbstverteidigung und Bruchtest. Mit teils spektakulären Aktionen wurden demonstriert, wie sich ein Angegriffener nur mit seinen Händen und Füßen zur Wehr setzen kann. Einen ersten Eindruck vermitteln die Fotos auf der Homepage des Taekwondo Club Schleiden e.V. (www.tkd-schleiden.de). Alle Vereinsmitglieder gratulieren dem ersten Großmeister im Taekwondo im Kreis Euskirchen.





Breitensportlehrgang der NWTU in Zülpich

Bericht: Kai Schiefer

Am 19.04.08 war es soweit: der erste Breitensportlehrgang dieses Jahres. Über 70 Interessenten waren der Ausschreibung gefolgt und nach Zülpich in die Dreifachhalle gekommen, um 6 Stunden lang unter der Leitung von drei hochgraduierten Referenten ihr Können und Wissen in Sachen Taekwondo zu erweitern und zu verfeinern. Von niedrigen Kup-Trägern bis zu hohen Dan-Trägern war alles vertreten, sodass ein breit gefächertes Niveau gewährleistet war. Die Gruppe wurde daher nach Gürtelgraden in drei kleinere Gruppen aufgeteilt, um jedem Sportler ein angemessenes Training bieten zu können.

Die drei Referenten boten schwerpunktmäßig folgende Themen an:

Jürgen Kraß-Kuth zeigte mit realistischer Selbstverteidigung, wie man sich auf der Straße angemessen verteidigen kann, ohne dem Gegner schwerwiegende Verletzungen zuzufügen. Besonderes Augenmerk legte er hierbei auf die Kontrolle des Gegners unter ständiger Berücksichtigung des Selbstschutzes. Nah am Gegner bleiben, um ihn in seinem Handeln einzuschränken und bestmöglich kontrollieren zu können, war hierbei das A und O. Ebenfalls niemals zu vernachlässigen ist der eigene Schwerpunkt, wie Jürgen Kraß-Kuth mehrmals

anschaulich demonstrierte. Zum Schluss hin ist er auch noch auf spezielle Wünsche seitens einzelner Teilnehmer bezüglich verschiedener Angriffe und dazu möglichen Verteidigungen eingegangen, sodass man noch Lücken in seinem persönlichen Selbstverteidigungsprogramm schließen konnte.



Oliver Friske bot das Thema Ilbo-Taeryon mit Spezialtechniken an. Sein Schwerpunkt lag auf Technikkombinationen

vor allem mit den Beinen, die sich in ihrer Komplexität und ihrem technischen Anspruch von dem abheben, was man sonst weit verbreitet beim Ilbo-Taeryon zu sehen bekommt. Wichtiger Bestandteil hierbei waren viele Sprungtechniken, wahlweise auch



eingedreht. Eine gute Flexibilität und Dehnfähigkeit waren hier von großem Vorteil. Oliver Friske betonte jedoch immer wieder, dass die von ihm vorgegebenen Techniken nur einige wenige von vielen, vielen Kombinationsmöglichkeiten seien. Wer nicht so gut springen könne, solle sich auf die saubere Ausführung der Techniken konzentrieren, wer springen könne, solle das auch in möglichst vielen Variationen zeigen. Als Zusatz demonstrierte Oliver Friske den Teilnehmer, was man neben Grundschultechniken beispielsweise noch in sein Ilbo-Taeryon-Programm einbauen kann: warum nur auf dem Boden stehen und springen,



wenn man doch auch auf ihm knien, liegen und rollen und dabei Taekwondo-Techniken anwenden kann? Aufmerksamkeit erregt man damit in jedem Fall.

Marius Stanecka griff schließlich den Aspekt des Springens bravourös auf. Taekwondo lebt von seinen spektakulären Kicks, warum sollte man diese also vernachlässigen? Seine Sprungtechniken und -kombinationen auf die Pratte haben an diesem Tag so manch einen Ehrgeiz (noch mal) geweckt. Auch Marius Stanecka hatte seinen Spaß dabei, das Niveau und die Herausforderung mit jedem neuen Tritt zu steigern. Manch einer wird sich gewundert haben, was man alles als Sprungtechnik machen kann – und noch viel mehr: wozu man selbst tatsächlich fähig ist, wenn man mal gesagt bekommt „Spring!“.

Alles in allem hat der Lehrgang allen Teilnehmern und Referenten viel Spaß gemacht und es konnten viele neue Ideen und Grundgedanken für das eigene Training mitgenommen werden.

Auch mit der Halle zeigten sich Referenten wie auch Teilnehmer zufrieden.

Wir freuen uns auf den nächsten Breitensportlehrgang dieser Art.



Für Norbert

von Nico



Foto: Nico mit Norbert nach seiner Prüfung zum 1. poom

Die Taekwondoabteilung von Wacker Mecklenbeck trauert um Norbert Wolfer, der nach langer Krankheit verstorben ist.

Norbert war jahrelang Prüfungsreferent von NRW und hat viel für unseren Verband geleistet.

Wir selber haben ihm viel zu verdanken.

von Manuela und Nico:

Wir beide durften in den letzten Jahren erfahren, was für ein toller Mensch du warst.

Du hast uns durch die Danprüfungen geleitet und warst dir nicht zu schade, Nico auch eine entsprechende Vorbereitung bei dir in Altena zu geben.

Meinen 4. Dan hast du trotz schwerer Krankheit noch abgenommen. Bei Nicos Prüfung zum 3.Dan konntest du leider schon nicht mehr dabei sein. Danke auch für die SMS und die liebe Gratulation an Nico.

Wir danken dir für deinen grenzenlosen Einsatz in all den Jahren.

Wir werden dich sehr vermissen.