

## Schnelle Folge von Kicks mit Hand und Fuß

*Kinder üben auch Freikampf beim Taekwon-Do*

Von Kirsten Weimar

**TALHEIM** „Zu unserem Sport gehört viel Disziplin. Da muss man sich und seinen Körper beherrschen. Wer das kann, der kommt weit“. Trainer Karl-Heinz Heinrich macht zu Beginn der Schnupperstunde in der asiatischen Kampfsportart Taekwon-Do erst mal die wichtigste Regel klar. Und die lautet absolute Körperbeherrschung und Konzentration. Er verbeugt sich vor den 13 Teilnehmern des Talheimer Kinderferienprogramms und legt mit seinem Trainingskollegen Joachim Rebmann los.

Die beiden kämpfen berührungslös, zeigen mit einer schnellen Folge von Hand- und Fußkicks einfache Angriffs- und Abwehrtechniken. Dann zerschlägt Heinrich scheinbar mühelos ein gut zwei Zentimeter dickes Holzbrett. Die Kinder staunen. In der Schlossberghalle ist nur noch das laute Atmen der Trainer zu hören. Warum schnaufen die so heftig? TSV-Abteilungsleiter Joachim Rebmann lächelt: „Bei jeder Übung muss der Körper angespannt sein, sonst tut es weh. Darum lassen wir die Luft hörbar raus und spannen alle Muskeln an.“

**Krafttraining** Gymnastik und Krafttraining stehen am Anfang jeder Taekwon-Do-Stunde. Auch für die Kin-



Beim Schlag mit dem Fuß ist Körper-spannung notwendig. Foto: Weimar

der heißt es zunächst dehnen, strecken und anspannen, bevor die Trainer spektakuläre Fußkicks und Faustschläge zulassen. Leon Mohlberg findet vor allem die Frontkicks mit dem Fuß klasse: „Ich möchte im Taekwon-Do Techniken lernen, wie ich mich wehren kann, wenn mich jemand angreift.“ Der Neunjährige spannt nochmals alle Muskeln an und tritt mit voller Wucht in die sogenannte Pratze, das große blaue Übungskissen.

Das dreiköpfige Trainerteam feuert lautstark an: „Knie hoch, mehr Kraft, richtiger Stand, sonst werdet ihr vom Gegner umgeworfen.“ Die ersten Schweißtropfen fließen. Kindertrainerin Birgit Mayan freut sich über das Engagement der Kleinen und erinnert sich an ihre Anfänge: „Ich habe selbst vor fast 30 Jahren hier beim Talheimer Kinderferienprogramm mit Taekwon-Do angefangen und bin bis heute dabei geblieben.“

**Geschützt** Höhepunkt am Ende der Schnupperstunde ist der Freikampf. Geschützt mit dicken Schonern an Kopf, Füßen und Händen ist Kämpfen angesagt. „Das war voll cool. Mädchen können nämlich auch kämpfen und das macht Riesenspaß“, prustet Alexa Glauch atemlos nach ihrem ersten Kampf.