



Sonja Friedrich und Johannes Rosemann beim Training von Taekwondo mit den interessierten Kindern der VG Rüdesheim

Foto: privat

Cheong Do e.V.

Kinder erprobten Kampfkunst Taekwondo

Rüdesheim (red). Einen großen Andrang fand auch der 5. Ferienspaß der Verbandsgemeindeverwaltung Rüdesheim. Insgesamt hatten 34 Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren und ab zehn Jahren die Gelegenheit, Taekwondo zu erproben.

Der Bad Kreuznacher Kampfkunstverein Cheong Do e.V. war wieder bereit, diese Aufgabe an zwei Tagen zu übernehmen. Die beiden erfahrenen Taekwondo-Trainer des Kampfkunstvereins, Sonja Friedrich und Johannes Rosemann, zeigten den Kindern dabei erste Techniken für ein erfolgreiches Taekwondo Training. Grundgedanke des Taekwondo ist die Selbstverteidigung - Angriffe waffenlos abwehren zu können ist das Ziel. Eingesetzt wird dabei der eigene Körper, in erster Linie der Fuß und die Faust. Obwohl auch der Wettkampf ein wichtiger Bestandteil des Taekwondo-Trainings ist, verbessern Kinder bei regelmäßigem Training dabei ihre Fähigkeit, Konflikte gelassen und selbstbewusst im Alltag

gegenüber zu treten. Das Training von Taekwondo ist damit gerade für Kinder eine gute Voraussetzung zur Förderung der optimalen Entwicklung körperlicher und geistiger Fähigkeiten.

Dass Taekwondo nicht nur Kampf sondern auch Musik beinhalten kann, zeigte Sonja Friedrich den teilnehmenden Kindern durch das gemeinsame Erlernen erster Schritte für Taekwon Dance. Dabei wurden den Kindern Techniken aus Aerobic vermischt mit Taekwondo vermittelt. Hier war besonderer Spaß geboten, denn Taekwon Dance bot die beste Gelegenheit, sich an diesen beiden Tagen mal so richtig bei fetziger Musik auszutoben.

Der Kampfkunstverein Cheong Do e.V. trainiert in Bad Kreuznach neben Taekwondo, und Taekwon Dance auch die koreanische Schwertkampfkunst Haidong Gumdo. Informationen über das Trainingsangebot und weitere Informationen sind der Homepage des Vereins unter www.cheongdo.de zu entnehmen.

KW 31 2 August 2012