

Ein gutes Stück Heimat extra



Die Kinder hatten besonderen Spaß, denn Taekwon-Dance bot die beste Gelegenheit, sich an den beiden Ferienspaßtagen der Verbandsgemeinde Rüdesheim mal so richtig bei fetziger Musik auszutoben.

Insgesamt nutzten 38 Kinder beim Ferienspaß die Gelegenheit, Taekwondo, Taekwon-Dance und Gongkwon Yusul kennenzulernen.

Kinder lernen Kampfkunst kennen

7. Ferienspaß der VG Rüdesheim mit Cheong Do

Rüdesheim

Was wäre der Sommerferienspaß der Verbandsgemeinde Rüdesheim ohne den Kampfkunstverein Cheong Do Bad Kreuznach. Bereits zum 5. Mal stellte der Verein Übungsleiter für ein zweitägiges Kampfsportprogramm der teilnehmenden Kinder zur Verfügung.

Der Bad Kreuznacher Kampfkunstverein Cheong Do war, wie in den vergangenen Jahren auch, bereit, diese Aufgabe an zwei Tagen zu übernehmen. Das Programm fand daher auch großen Andrang. Insgesamt hatten 38 Kinder dabei die Gelegenheit Taekwon-

do, Taekwon-Dance und Gongkwon Yusul kennenzulernen.

Die beiden erfahrenen Großmeister und Taekwondo-Trainer Sonja Friedrich und Stephan Schöber, unterstützt von den beiden Übungsleiterhelferinnen Ann-Kathrin Marx und Jasmin Forster, zeigten am ersten Tag 20 Kindern im Alter von 6 bis 14 Jahren und weiteren 18 Kindern am zweiten Tag im Alter von 7 bis 13 Jahren erste Techniken für ein erfolgreiches Kampfsporttraining.

Die Kinder waren sehr beeindruckt, dass sich gleich zwei Großmeister extra für sie Urlaub nahmen, um mit ihnen Kampfsport zu trainieren. Als

erstes stand Taekwondo auf dem Programm. 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 bei regelmäßigem Training Kinder dabei ihre Fähigkeit, Konflikten gelassen und selbstbewusst im Alltag gegenüber zu treten. Das Training von Taekwondo ist damit gerade für Kinder eine gute Voraussetzung für die Förderung der optimalen Entwicklung körperlicher und geistiger Fähigkeiten.

Dass Taekwondo nicht nur Kampf sondern auch Musik be-

inhalten 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. Die Kinder hatten besonderen Spaß, denn Taekwon Dance bot die beste Gelegenheit sich an diesen beiden Tagen mal so richtig bei fetziger Musik auszutoben.

Dritter Part des Lehr- und Spaßprogramms war eine neue Kampfkunst, genannt Gongkwon Yusul, die in Rheinland-Pfalz nur vom Kampfkunstverein Cheong Do Bad Kreuznach trainiert wird. Großmeister Stephan Schöber, der neben dem fünften Dan in Taekwondo und dem 2. Dan in Haidong Gumdo, ei-

ner koreanischen Schwertkampfkunst, auch als einer von vier Personen den 1. Dan in Gongkwon Yusul trägt, zeigte den teilnehmenden Kindern wie sie diese neue moderne Kampfkunst erfolgreich erlernen können. Gongkwon Yusul übersetzt etwa „leere“ (unbewaffnete) Faust und wird erst seit 2010 in Deutschland unterrichtet.

Der Kampfkunstverein Cheong Do trainiert in Bad Kreuznach neben Gongkwon Yusul, Taekwondo, und Taekwon Dance auch die koreanische Schwerkampfkunst Haidong Gumdo.

 Infos unter anderem über das Trainingsangebot finden Sie auf der Homepage des Vereins: www.cheongdo.de