

Weltmeister als Gasttrainer

Cheong Do: Michael Bußmann trainiert Kampfsportler

Bad Kreuznach (red). Hoher Besuch beim erfolgreichen Bad Kreuzbacher Kampfkunstverein Cheong Do: Der zweifache Weltmeister im Formenlaufen im Taekwondo und frischgebackene Bronze-Weltmeister 2014 in dieser Disziplin, Michael Bußmann, übernahm als Gasttrainer zwei Übungseinheiten. Bußmann, außerdem 7. Dan Taekwondo und unter anderem Vizepräsident Breitensport der Deutschen Taekwondo-Union, nahm die Einladung gerne an und kam fast direkt von der Weltmeisterschaft in der Poomsae in Mexiko nach Bad Kreuznach. Michael Bußmann nahm sich ganze zwei Tage Zeit um die Taekwondoka, Trainer und Übungsleiter des Kampfkunstvereins Cheong Do anzu-

leiten. Nach einem ausführlichen Aufwärmtraining, das nicht nur den kleinsten und jüngsten Taekwondoka des Kampfkunstvereins Cheong Do Spaß machte, hieß es „Junbi“, was so viel wie „Vorbereiten“ heißt, und los ging's zunächst mit den Basistechniken. Besonders Wert legte Michael Bußmann dabei auf sauber durchgeführte Blöcke. Nach den Basistechniken wurde ausführlich das Formenlaufen, die sogenannte „Poomsae“, ein fest vorgeschriebener Ablauf von Angriffs- und Abwehrtechniken, gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner unterrichtet. Besonderes Anliegen von Michael Bußmann war es dabei, den Seminarteilnehmern das richtige Timing zwischen den einzelnen Techniken zu vermitteln. Er trainierte selbst

mit und nahm sich trotzdem Zeit für alle Fragen der Seminarteilnehmer. „Verständnis für die Bewegung“ vermitteln, den mitübenden Taekwondo-Übungsleitern des Vereins zeigen, wie sie ihre Schüler anleiten und korrigieren können und mit den zur Dan-Prüfung anstehenden Vereinsmitgliedern die Prüfungsformen perfektionieren war sein Ziel für das Taekwondo-Seminar. Die beiden Großmeister des Kampfkunstvereins Cheong Do, Stephan Schöber und Sonja Friedrich, beide 5. Dan Taekwondo, trainierten zusammen mit ihren Schülern das komplette Wochenende mit und nahmen noch gerne Anregungen von Michael Bußmann an. Und der Weltmeister versprach, nächstes Jahr nochmal zurückzukehren.