



## Der Formenlauf ist ihr Favorit

**ANN-KATHRIN MARX** Zwölfjährige ist die jüngste Poom-Trägerin in der Vereinsgeschichte des Cheong Do

Von Susanne Adler

**BAD KREUZNACH.** Abends in der Turnhalle des Gymnasiums an der Stadthauer: Der Kampfkunstverein Cheong Do bitter zum Training. Ganz schön viel los – reges Kommen und Gehen von Menschen aller Altersklassen. Die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen eint äußerlich auf den ersten Blick eines: Alle tragen ihre weißen Doboks, die traditionellen Kampfanzüge im Taekwondo. Alle – bis auf Ann-Kathrin Marx, die heute ein wenig farbenfroher gekleidet zum Training erscheint: mit roter Hose, weißem Oberteil und rot-schwarzem Gürtel.

### Verbindung von Kraft und Konzentration

Wie war das nochmal mit den schwarzen Gürteln im Kampfsport? Selbst für den Außenstehenden wird jetzt klar, dass Ann-Kathrin trotz ihres jungen Alters einiges an Erfahrung vorzuweisen haben muss. Die gerade erst zwölfjährige „Jungmeisterin“ ist bescheiden: „Ja, ich habe den Schwarzgürtel gemacht – aber halt für Kinder.



Stephan Schöber Folge leisten zu können. Für den Zuschauern ein schönes Bild, wenn sich Kraft und Konzentration so im Bewegungsfluss verbinden. Das findet auch Ann-Kathrin: „Formenlaufen steht so toll auf! Ich gucke mir auch immer Formenturniere im Internet an.“

Deshalb ist er rot-schwarz gestreift.“ Nach dem Regelwerk der Deutschen Taekwondo Union (DTU) wird nämlich der Schwarzgürtel bei Kindern und Jugendlichen unter 15 Jahren noch nicht als „Dan“, sondern als „Poom“ bezeichnet. Die Prüfung und erforderliche

### KRUSCHEL ERKLÄRT'S



► **Taekwondo ist eine asiatische (waffenlose) Kampfsportart,** bei der sowohl Hand- als auch Fußtechniken eingesetzt werden. Entstanden in den 50er Jahren in Korea, gibt es im modernen Taekwondo mehrere Disziplinen: neben dem Wettkampf (Zweikampf) in Leicht-, Semi- oder Vollkontakt) unter anderem den Formenlauf („Poomsae“: Festgelegte Techniken werden in vorgegebener Reihenfolge durchgeführt), den Bruchtest (Durchschlagen oder Durchtreten eines Brettes oder Ähnlichem) und die Selbstverteidigung.

► Mehr von Kruschel gibt es unter [www.kruschel.de](http://www.kruschel.de)

chen Fertigkeiten, diesen zu erlangen, sind jedoch haargenau gleich. Und genau diese Prüfung hat Ann-Kathrin im Mai 2016 erfolgreich absolviert – und ist damit die jüngste Poom-Trägerin in der Vereinsgeschichte.

Bei den Aufstellungen in Reihen zu Trainingsbeginn ordnet sie sich dann auch „gülfarbengerecht“ ganz vorne ein. Und widmet sich in den folgenden anderthalb Stunden konzentriert dem sogenannten „Formenlaufen“, ihrem derzeitigen Favoriten. Hierbei werden festgelegte Schritt- und Techniktfolgen absolviert, immer wieder und mehrmals hintereinander, um Bewegungsabläufe und die richtige Atemtechnik zu automatisieren. Die koreanischen Bezeichnungen müssen da natürlich „sitzen“, um den Anweisungen von Trainer

prüfung. Und natürlich der „Bruchtest“. „Gar nicht schlimm“, grinst Ann-Kathrin – sie bis dahin mehrfach Erfolge einheimste, aussetzen – und fand während dieser Zeit Gefallen an „Formenturnieren“. Zur Schwarzgürtelprüfung wieder alles parat haben: Außer Formmen werden auch Freikampftübungen, verschiedenste Techniken und Selbstverteidigungsge-

Hemmschwelle. Inspiriert vor allem durch die „Karate Kid“-Filme, blieb Ann-Kathrin immer „ihrem“ Sport, dem sie schon beim allerersten Probertraining verfallen war. Genau so ihrem Verein: „Die Leute hier sind alle wie eine zweite Familie für mich“, schwärmt sie. Wohl fühlen muss man sich auch, wenn man an mindestens drei Wochentagen viele Stunden beim Training verbringt. „Das Training reduzierte ich nur, wenn in der Schule Prüfungsphasen sind“, erklärt die Schülerin der sechsten Klasse der Alfred-Delp-Schule Hargesheim.

Und hat sogar einen ganz eigenen Weg gefunden, Schulerfolg und Training zu verbinden: „Ich habe zu Hause einen Boxsack – damit lerne ich zum Beispiel meine Vokabeln.“ Bei jedem Tritt eine Antwort – ist diese falsch, folgen beispielsweise fünf Liegestütze. Piffing und effektiv. Die obligatorischen Dehnübungen gehören sowieso zum täglichen Programm – egal wo man geht und steht. „Man kann Taekwondo immer irgendwo in den Alltag einbauen“, weiß Ann-Kathrin. Für anderen Sport bleibt da wenig Zeit – und wurde auch nie in Betracht gezogen. In der übrigen freien Zeit wird lieber beim Musik hören entspannt oder sich mit Freunden getroffen. Oder auch mal einfach so beim Kindertränkung gehen.

Die Freude daran hat die junge Taekwondoka erst vor zwei Jahren für sich entdeckt: Nach einer Hand-Operation so im Bewegungsfluss verbinden. Das findet auch Ann-Kathrin: „Formenlaufen steht so toll auf! Ich gucke mir auch immer Formenturniere im Internet an.“

Mit 12 Jahren schon sehr erfolgreich: Ann-Kathrin Marx, Athletin des Kreuznacher Kampfkunstvereins Cheong Do, ist die jüngste Poom-Trägerin in der Vereinsgeschichte. Foto: Susanne Adler

So auch dieses Mal: Zwei Stunden vor ihrem eigenen Training war sie bereits vor Ort und hat die Kleinsten betreut. „Das macht mir einfach Spaß, das Strahlen in den Kindersichtern zu sehen“, lacht sie. Irigendwann selbst Kinder zu trainieren, „das wäre schon schön.“ Genau so, wie irgendwann mal nach Korea fliegen zu können: „Dafür spare ich jetzt schon.“ verrät sie in naher Zukunft steht in diesem Jahr ein „Formenturnier“ im Oktober auf dem Programm – und natürlich sobald wie möglich die nächste Gürtelprüfung. Für Ann-Kathrin ist noch lange kein Ende in Sicht.

### ANN-KATHRINS TOP 6

- **Mein Vorbild:** Helena Fromm (Olympische Taekwondo-Kämpferin, Bronze 2012)
- **Mein Lieblingssportler:** Helena Fromm
- **Mein Traum:** Dass alles genau so bleibt, wie es jetzt ist – in der Schule, im Verein und in der Familie
- **Meine Hobbys:** Taekwondo, Musik hören, Freunde treffen
- **Meine beste sportliche Leistung:** Meine Prüfung zum 1. Poom
- **Mein Lieblingsverein:** Cheong Do



**BASEBALL** Viele witterungsbedingte Absagen für den Cobras-Nachwuchs

**Training statt Turniere**

Von Ali Reza Houshami

**BAD KREUZNACH.** Wie steht es eigentlich mit dem Nachwuchs der Bad Kreuznacher Baseballer? Zwei Mannschaften stellen die Cobras in dieser Saison, berichtet messen, deren Herren in der Bundesliga mitmischen, wie es beispielsweise bei den Mainz Athletics der Fall ist. So könne sich der Nachwuchs ohne Leistungsdruck entwickeln – ähnlich wie bei den Herren, die in einer selbst organisierten Nachtteil haben die Turnierspieltage sind Zuschauer und Interessierte da, die sich unsere Matches anschauen und auf den Sport aufmerksam werden“, sagt Brethof. Fehlen sie sei es umso

B Spi Th ein wa zw de Do chi Me ste spi sta Pr spr F nie Sej po sta ihr An me 45