

Taekwon-Do Center



Gegründet 1985

Vorstand Vorsitzender: Stefan Arneht; Kassier: Hubert Weber; Schriftführer: Wolfgang Hofmann

Abteilungen Erwachsene und Kinder

Kontakt Hubert Weber, 91320 Ebermannstadt, Rüssenbacher Str. 2;

Termin Montag, Mittwoch, Freitag: 18 Uhr - 19 Uhr. Interessenten für ein unverbindliches Probetraining sind jederzeit willkommen.

Mitglieder 60 Erwachsene und 60 Kinder und Jugendliche

Unerbaten „Unerbetene Mitglieder gibt es bei uns nicht. Jeder ist willkommen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Religion.“

Wunsch „Das gesellschaftliche Bewusstsein, dass die Schulung von Körper und Geist einem zu Beweglichkeit bis ins hohe Alter hinein verhilft.“

Mischung Was den Verein ausmacht:

Geselligkeit	●●●●
Sport	●●●●●●
Jugend fördern	●●●●●●
Hilfe leisten	●●●●
Gesundheit	●●●●●●
Natur	-
Technik/Verkehr	-
Tiere	-
Musik	-



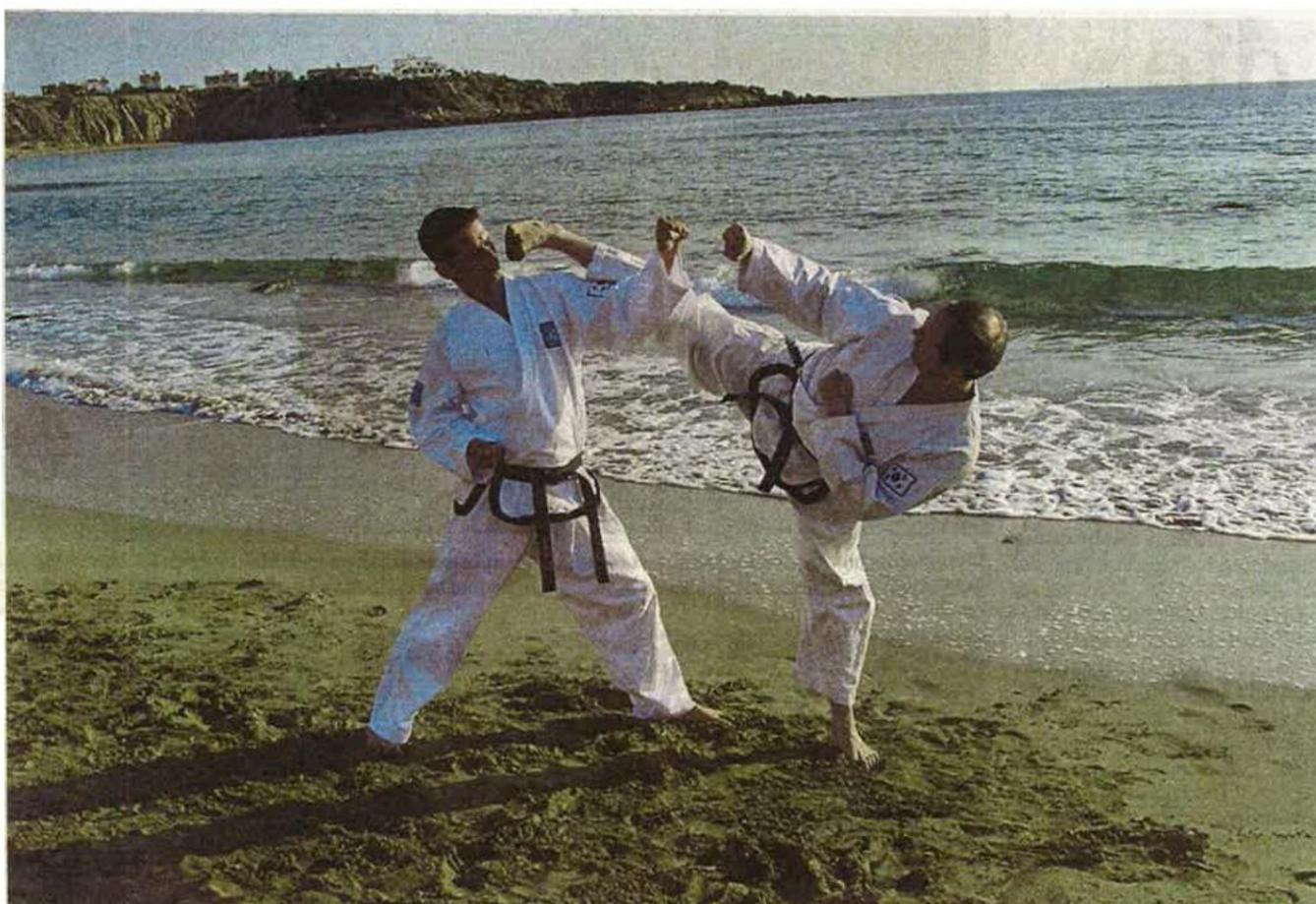
Lehrgang mit Großmeister Kwon Jae Hwa in Forchheim.



Heinrich Scheuring (l.) und Katharina Lohrai



Trainingslager im Zillertal



Am Strand von Zypern streckt Hubert Weber (r.) Claus Bernet seinen Fuß entgegen.

Foto: privat

Nur drohen, nicht schlagen

KAMPFSPORT Die Mitglieder des Forchheimer Taekwon-Do Centers tun lieber etwas für ihre Gesundheit, als dass sie Gegner vermöbeln. Nur ihr Meister Kwon-Jae hwa neigt zu exzentrischen Demonstrationen seines Könnens.

VON UNSERER MITARBEITERIN SABINE MAHLER

Forchheim - Das Taekwon-Do-Center in Forchheim möchte sich ganz bewusst von anderen Kampfsportvereinen abgrenzen: „Wir machen traditionelles Taekwon-Do nach der Art, wie es Meister Kwon Jae-hwa geprägt hat“, sagte Schulleiter Hubert Weber. Dies bedeutet, es gibt keinen Körperkontakt. „Ganze Familien können hier gemeinsam trainieren“, sagt Weber.

Dementsprechend oft gibt es Eltern, die ihre Kinder früher zum Training gebracht haben und nun selbst regelmäßig Taekwon-Do trainieren. Zum Beispiel auch Horst oder Carol. Deren Kinder haben längst mit dem Sport aufgehört, doch sie selbst sind dabei geblieben. „Ich hatte immer starke Rückenschmerzen und der Arzt hat mir dann Massagen verschrieben, aber das hilft auf Dauer einfach nicht, deshalb habe ich einigen Jahren mit dem Sport angefangen“, erzählt die 49-jährige Anita. Taekwon-Do-Sportlerin auch sie.

Selbst körperliche Einschränkungen bedeuten nicht, dass man Taekwon-Do nicht aus-

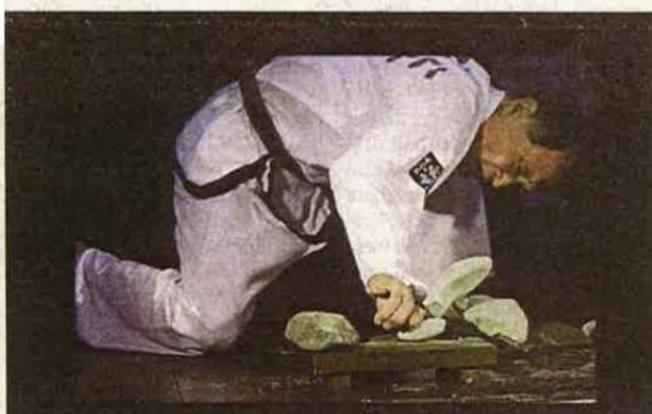
üben kann. Dies beweist Sebastian, der 13-jährige Sohn von Matthias. Sebastian hat sehr schlechte Augen und sieht mit dem einen Auge fünf Prozent und mit dem anderen Auge sieben Prozent.

Dennoch hat der 13-Jährige inzwischen den Grün-Gurt erreicht. „Der Junge hat für sein ganzes Leben hier beim Taekwon-Do unglaublich viel abgreifen können, gerade was sein Selbstbewusstsein betrifft“, freut sich Matthias. Noch mehr freut er sich indes darüber, dass sein Sohn im Training nicht anders behandelt wird als diejenigen, die sich über zwei gesunde Augen freuen können: „Diese Normalität tut ihm unheimlich gut.“

Philosophie der Gewaltfreiheit

Taekwon-Do - diese „sanfte“ Form des Kampfsports geht auf die Idee des Großmeisters Kwon Jae-hwa zurück. Er war bereits in den 1970er Jahren Bundestrainer der Sektion Taekwondo im Deutschen Judobund.

Als der Sport immer brutaler wurde, besann er sich auf die koreanischen Wurzeln des Sports. „Der Hintergrund liegt in der



Meister Kwon-Jae hwa zerschlägt mit seiner Handkante einen Kieselsteinbruch. Das Foto wurde mit einer Hochgeschwindigkeitskamera aufgenommen.

Foto: privat

Blutrache: Wenn man früher mit Kontakt trainiert hat und es ist Blut geflossen, hatte das womöglich eine Blutrache zur Folge.

Das liegt im koreanischen Ehrenkodex begründet. Also hat man entschieden, das komplett aus dem Sport herauszunehmen“, erklärt Matthias. Kwon Jae-hwa ging nach New York City und gründete seitdem zahlreiche Taekwon-Do-Schulen in aller Welt, die diese gewaltfreie Philosophie des Sports praktizieren. Kwon Jae-hwa reist dabei

um die Welt, besucht die Schulen und gibt Lehrgänge und Seminare für seine Schüler.

Erst im April war er wieder in Deutschland und hat auch den Forchheimern neue Techniken gezeigt. Weltberühmt geworden ist Kwon Jae-hwa nicht nur wegen seiner Taekwon-Do-Schulen, sondern vor allem durch seinen Kieselsteinbruchtest.

Dem Großmeister gelingt es, mit der Innenhandkante einen massiven Kieselstein zu zerschlagen.

Training für Körper - und auch den Geist

VON UNSERER MITARBEITERIN SABINE MAHLER

Forchheim - „Jeder fängt so an, dass er erst einmal seine Haxen sortieren muss“, erzählt Hubert Weber, Schulleiter des Forchheimer Taekwon-Do Center. Es sieht von außen immer sehr leicht aus, aber die Umsetzung der Drehungen und Bewegungen ist schwerer als man denkt.

Von anderen Kampfsportarten unterscheidet sich Taekwon-Do durch die meist flexiblere Trainingsarbeit. Dadurch sollen die Vernetzungen im Gehirn aktiviert werden. Normalerweise geht es bei der Selbstverteidigung darum, bestimmte Bewe-

gungen so oft zu üben, bis man über den Ablauf nicht mehr bewusst nachdenken muss. „Wir gehen da aber noch einen Schritt weiter: Es geht um Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung. Schon allein ein aufrechter Gang strahlt Selbstbewusstsein aus. Das ist viel wichtiger für den Alltag“, sagt Weber.

„Es herrscht absolute Ruhe“

Hinzu kommt, dass traditionelles Taekwon-Do auch noch sehr gesundheitsfördernd. Schließlich wird in diesem Sport einseitige Belastung vermieden. Stattdessen werden alle sportlichen Hauptbelastungsformen wie

zum Beispiel Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert.

Entscheidend ist aber letztlich die enge Verflechtung von geistiger und körperlicher Schulung: „Während des Unterrichts herrscht absolute Ruhe. Da wird nicht gelacht und geredet, da gibt es nur Taekwon-Do“, erklärt Weber.

Auf diese Weise gelinge es den Sportlern, sich ganz auf sich selbst und die Übungen zu konzentrieren und Ausdauer, Willenskraft und Disziplin zu trainieren. Traditionelles Taekwon-Do bietet also einen ganzheitlichen Ansatz, indem Körper und Geist trainiert



Hubert Weber (r.) und Claus Bernet

Foto: privat

Ich bin dabei, weil....

... mir der Sport sehr viel Spaß macht. Ich mache sowohl beim Erwachsenen-Training mit als auch beim Kindertraining. Ich mache schon seit viereinhalb Jahren mit und bin schon Grün-Gurt, mein Ziel ist es Schwarzgurt zu werden.



Benedikt Ambrose

... mir das Probetraining so gut gefallen hat. Ich habe vor knapp fünf Jahren angefangen, vorher habe ich Leistungsturnen gemacht. Der Sport ist einfach toll, um einen Ausgleich von der Schule zu haben, Spaß zu haben und mit anderen Menschen zusammen zu sein.



Peter John

... es mein Heimatverein ist. Ich bin schon seit 26 Jahren dabei, also seitdem es den Verein gibt.

Deshalb komme ich auch extra aus Herzogenaurach zum Training hier her. Es ist einfach die Gemeinschaft, die es ausmacht.



Annette Kohlhasse

... Taekwon-Do mich fit hält. Der Sport fördert meine Ausdauer, außerdem hält Taekwon-Do auch seelisch gesund. Darüber hinaus ist es ein sehr ästhetischer Sport mit schönen Bewegungen. Und weil es ein kontaktloses Taekwon-Do ist, liegt die Verletzungsgefahr sozusagen bei null.



Horst Dornheim

Disziplin und Höflichkeit

Forchheim - Die Grundsätze des Taekwon-Do heißen Höflichkeit, Integrität, Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin und Unbezwinglichkeit. Dabei wird von einem Taekwon-Do-Schüler nicht nur erwartet, höflich mit anderen umzugehen, sondern sich seinen eigenen Schwächen bewusst zu sein, bevor er die Fehler anderer verachtet.

Daraus ergibt sich auch die Integrität des Schülers. Des Weiteren soll sich ein Taekwon-Do-Schüler in Durchhaltevermögen üben, denn mit Geduld und Hartnäckigkeit erreicht man seine Ziele. Selbstdisziplin und Unbezwinglichkeit ergeben sich daraus und sind außerordentlich wichtige Grundsätze - nicht nur für den Sport, sondern auch für das Leben. sm