

Ein Kampfsport für jedes Alter und Geschlecht

Forchheim – Auch im etwas fortgeschrittenen Alter können Mann und Frau noch Kampfsport betreiben und bei regelmäßigem Training auch Gürtelprüfungen absolvieren. Dies bewiesen Gisela Benoist und Waltraud Hirschmann vom Traditionellen Taekwondo Forchheim e.V. Unter den strengen Augen von Schulleiter und Großmeister Hubert Weber (5. Dan) bestanden beide die Prüfung zum 2. Grüngürt (5. Kup).

In den letzten Jahren interessieren sich immer mehr Frauen und Mädchen für Kampfsport. Mittlerweile sind die Aktiven in der Forchheimer Schule und den Außenstellen fast zur Hälfte Frauen und Mädchen. Hier sind alle Altersklassen vertreten, vom vierjährigen Mädchen bis zur

Kämpferin jenseits der 60 Jahre – es wird fleißig trainiert, bis zu drei Mal wöchentlich.

Was Frauen früher meist vom Kampfsport abhielt, war die Scheu vor Zweikämpfen. Diese ist jedoch unbegründet, da Taekwondo ohne direkten Kontakt zum Gegner ausgeübt wird.

Gerade das Üben von Selbstverteidigungstechniken ist es, was das Selbstbewusstsein enorm stärkt, da sie wissen, dass sie sich im Notfall durch bestimmte Griffe, Schläge und Tritte wehren können. Schließlich geben auch Bruchtests den Frauen das Bewusstsein, über genügend Schlagkraft im Falle eines Angriffs zu verfügen.

Dies mussten auch Gisela Benoist und Waltraud Hirschmann in der Prüfung mit einem Side-

kick unter Beweis stellen und Erlerntes anhand von Partnerübungen zeigen. Die Aktiven sehen sich nicht nur körperlich, sondern in besonderem Maße auch geistig herausgefordert, da die Konzentration auf verschiedene Bewegungskombinationen den Geist und besonders die Merkfähigkeit schult. Als Prüfungsform musste hier die 6. Hyong (Kür) absolviert werden. Diese besteht aus 32 Bewegungen mit festem Ablauf.

Wer an einem Probetraining teilnehmen will, hat in Forchheim am Montag, Mittwoch und Freitag in der Schule am Streckertplatz 2 ab 18 Uhr Gelegenheit. Die Außenstellen (Ebermannstadt, Baiersdorf, Neunkirchen) variieren. Mehr Infos unter: www.taekwondo-forchheim.de red



Gisela Benoist (vorn) beim Bruchtest mit Sidekick
Foto: privat

Nov 17