



Taekwondo-Lehrgang im Dojo Mannheim

Bericht 1:

Nachdem der erste Termin aus Krankheit leider verschoben werden musste, fand am Donnerstag, den 21.02.08, endlich der *Tae-Kwon-Do*-Lehrgang im Dojo Mannheim statt. Die Vorfreude war die vergangenen Wochen über stark gewachsen – ist *Tae-Kwon-Do* doch für seine starken Tritte bekannt. Und gerade Tritte hatten wir im 9. Kyu *Tatsu-Ryu-Bushido* seither nur einen kennen gelernt: Den *Mae-Geri*.

Vom *Tae-Kwon-Do*-Verein Ludwigshafen kam Sabom *Manuel Fink* (1.Dan) zu Gast, um uns die Kunst des Trittes näher zu bringen. Schon beim Aufwärmen wurden hauptsächlich unsere Füße benutzt – Kreisbewegungen über Schulterhöhe usw. Und dann ging das Training richtig los. *Manuel* zeigte uns verschiedene Tritte, von Innen, von Außen, in unterschiedliche Höhen



und noch mehr. Wir machten sie alle schön nach. Immer einer der Reihe nach, damit er sie auch bei jedem Teilnehmer kontrollieren konnte. *Manuel* hat uns sehr gut betreut und viele Tipps gegeben. Gegen Mitte des Trainings konnten wir bereits eine kleine Kata mit Tritten durchführen: Erst links, dann rechts, dann drehen und wieder mit rechts. Und alles mit Kraft - das war ein Spaß! Zum Schluss haben wir in Partnerübungen einzelne Tritte nochmals wiederholt. Dieses mal auf Präzision und mit

Körperkontakt statt nur mit viel Kraft. Nach einigen Dehnübungen haben wir das Training beendet.

Fazit:

Uns hat es allen so sehr gefallen, dass wir unsere Hallenzeit um knapp eine halbe Stunde überzogen hatten – wir wollten dann aber die Geduld des Hausmeisters nicht überstrapazieren. Ich möchte *Manuel* hier noch einmal für sein Engagement und seine Freude uns zu trainieren danken. Der *Tae-Kwon-Do*-Lehrgang hat uns allen sehr viel Spaß gemacht. Großer Dank gebührt auch *Senpai David Herbert*, welcher dieses Treffen erst ermöglicht hatte. Immer gerne wieder :-).

Sebastian Binder





Tatsu-Ryu-Bushido



„Bericht: Taekwondo-Lehrgang Dojo MA“

Bericht 2:



Am 21.02.2008 fand im Dojo Mannheim ein Tae-Kwon-Do-Lehrgang, geleitet von Sabom Manuel Fink statt. Den sechs Interessierten aus dem Mannheimer Dojo wurde ein zweistündiger Einblick in den koreanischen Kampfsport gewährt. Nach einem kurzen Aufwärmen, wurden vielfältige Kicktechniken und -kombinationen trainiert. Dabei zeigten alle Schüler Talent und Eifer, gleichzeitig eröffneten sich aber auch neue Anknüpfungspunkte und Aspekte für das reguläre

Training im Mannheimer Dojo.

Fazit:

Trotz des besonders für die Beinmuskulatur anstrengenden Lehrganges war die Resonanz durchweg positiv, und es bleibt zu hoffen, dass dieser Lehrgang nicht der letzte seiner Art gewesen sein wird.

René Schaal

| | |
|---------------------|--|
| Autoren: | <i>Sebastian Binder, René Schaal</i> |
| Bilder: | <i>Tatsu-Ryu-Bushido (David Herbert) – Pentax K 10 D</i> |
| Erstellt am: | <i>02/2008</i> |
| Copyright: | <i>1987-2008 www.tatsu-ryu-bushido.com</i> |