

# Kampfsport ist keine Frage des Alters

**BIBERACH** - Taekwondo zählt zu den erfolgreichsten Sportarten der TG Biberach. Dafür sprechen nicht nur zahlreiche Titel, sondern auch der Zulauf zu den Übungsstunden. Auf Interesse stieß vor wenigen Jahren zudem ein neues Angebot der TG in dieser asiatischen Kampfsportart: eine Ü-30-Gruppe.

Von unserem Mitarbeiter  
Michael Mader

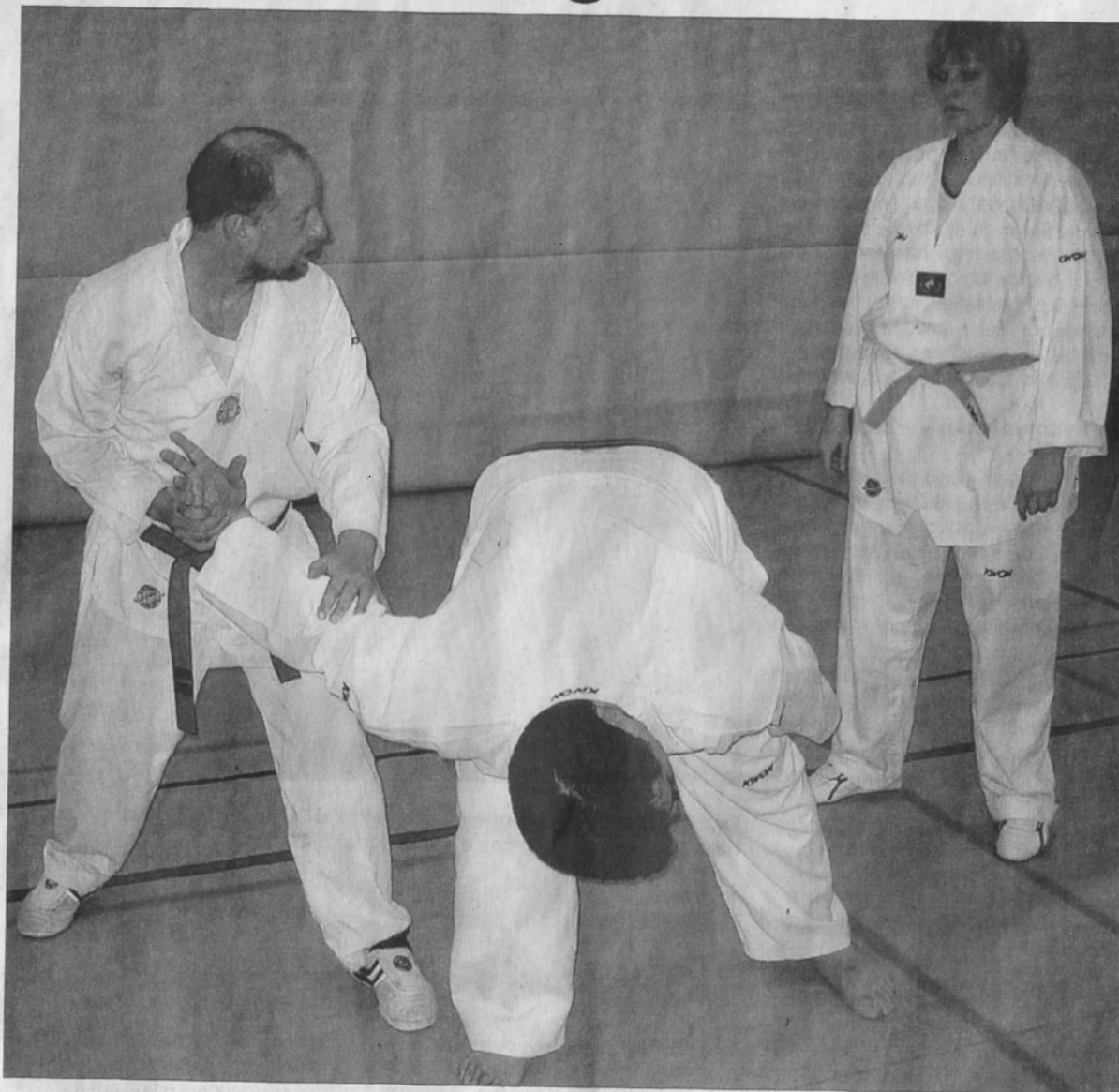
Taekwondo Ü 30 – ein Name, der nicht unbedingt Programm ist. „Es gab eine Nachfrage dafür, wobei wir es mit dem Alter nicht so eng sehen“, sagt Übungsleiter Markus Reinold. „Aber auch die Hemmschwelle, mehr über Taekwondo zu erfahren, soll abgebaut werden“, fügt Abteilungsleiter Thorsten Meinhardt hinzu.

Immerhin 15 Leute wollten im Gründungsjahr 2005 den Sport erlernen und ohne Leistungsdruck ausüben. Reinold hat die Gruppe vor zwei Jahren übernommen, und heute sind mindestens ebenso viele im Training. Einmal in der Woche wird in der neuen PG-Halle in die Feinheiten des Taekwondo eingeführt. „Wir hoffen schon, dass die Leute bei der Stange bleiben und Spaß an dieser Sportart finden“, sagt Markus Reinold.

## Keine strenge Kleiderordnung

Es ist alles vertreten in der Übungsstunde: von der Jogginghose bis zum perfekten Kampfanzug mit schwarzem Gurt. „Wir legen erst mal keinen so großen Wert auf die Kleiderordnung“, so Reinold. „Sporthose und Turnschuhe reichen zunächst.“ Die Teilnehmer sind mit großem Eifer dabei.

Taekwondo ist eine Möglichkeit, sich individuell zu bewegen, so die offizielle Beschreibung. Die Inhalte sind abwechslungsreich und eine gute Ergän-



Möglichkeit sich individuell zu bewegen: Die Taekwondo-Abteilung der TG Biberach fand mit ihrem Angebot einer Ü-30-Gruppe Zuspruch. Foto: privat

zung beispielsweise zu anderen Sportarten wie Joggen oder Fußball. Genau von diesen Sportarten kommt auch Markus Reinold. Heute ist auch seine er-

wachsene Tochter im Training dabei und unterstützt ihren Vater bei den Übungsstunden. Apropos Training. Der eine oder andere koreanische Aus-

druck fällt schon bei den Einheiten. Es ist authentisch. Doch die Sportler zwischen Mitte 20 und über 50 konzentrieren sich mehr auf den Bewegungs-

ablauf, den ihnen Markus Reinold vor-macht als auf die koreanischen Kampfausdrücke. „Ein wenig Konzentrationsfähigkeit und sicher auch etwas Bewegungsgefühl sind schon notwendig“, sagt Reinold. Das war es aber auch schon mit den Voraussetzungen, um beim Taekwondo Ü 30 mitzumachen.

Das Training ist in drei Phasen gegliedert: Aufwärmen, Dehnen und die sportartspezifische Technikschi- lung. Vor allem die Koordinationsfähigkeit steht dabei im Vordergrund. Es gilt, Arme und Beine so zu koordinieren, dass man sie gezielt einsetzen kann. Dazu kommt die richtige Atemtechnik, ähnlich wie beim Tanzen. Taekwondo steht im Koreanischen für Fuß, Faust und Weg. „Die Sportler sollten sich in diesem Bereich weiterentwickeln. Dazu gehören auch Disziplin und Motivation“, sagt Markus Reinold. Dennoch ist und bleibt Taekwondo ein Kampfsport, der auch zur Selbstverteidigung eingesetzt werden kann.

## Füße machen den Unterschied

Seit 2000 ist die Sportart olympisch. Fußtechniken dominieren – wesentlich stärker als im Karate oder Judo. Und die werden auch schnell erreicht im dritten Teil des Übungsabends. Markus Reinold demonstriert den Teilnehmern einzelne Fußtechniken, die zunächst einzeln, später zu zweit oder in der Gruppe geübt werden. So werden spielerisch Prüfungsinhalte vermittelt, die der Taekwondo-Kämpfer braucht, um in der Hierarchie aufzusteigen, sprich die Farbe des Gürtels zu wechseln. „Vom Anfänger bis zum schwarzen Gurt braucht man sieben bis acht Jahre bei ein- bis zweimaligem Training pro Woche“, sagt Reinold.

Doch diese Ziele stehen in der Ü-30-Gruppe nicht im Vordergrund. Und das Konzept geht auf. Markus Reinold: „Wir haben eine geringe Fluktuation und den Leuten macht der Sport Spaß, weil auch keiner überfordert wird.“