

TAEKWON-DO/ KICKBOXEN



EIN PERFEKTES TURNIER IST DER TRAUM JEDES SPORTVEREINS UND FÜR DEN tus STUTTGART GING ER IN ERFÜLLUNG.

Vom 20.09 bis 21.09 fanden in der Nähe von Kassel, genauer Sandershausen, die 19. Manus Trophy statt. Dieses Turnier ist das 4. größte in Deutschland und ist auch für Kämpfer aus dem Ausland zugänglich.

Rebecca Pfaffl (-60kg), die normalerweise in der Gewichtsklasse -55kg kämpft, konnte direkt mit einem 10:1 Punktesieg gegen die Tschechin Dana erná in das Turnier starten. Nach einer kurzen Verschnaufpause ging es im Finale gegen Catja Zimmer, welche Rebecca souverän mit 13:4 besiegen konnte. Damit war der erste Pokal für den tus Stuttgart gesichert und es sollte nicht der letzte sein.

Sonja Becker (-65kg), die frisch verheiratete Sonja Oßwald, startete in 2 Gewichtsklassen. Und wie ihre Freundin und Trainingspartnerin Rebecca dominierte sie die Kämpfe und besiegte Allegra Witthöft aus dem deutschen Juniorennationalkader mit 14:9 Punkten. Im Finale ging es gegen Nina Christen, welche Sonja in der zweiten Runde mit einem technischen KO (11:1) eindeutig besiegte. In ihrer zweiten Gewichtsklasse (-70kg) stützte Sonja ihrer Kontrahentin Maisha Kneissl vom Sportverein Black Eagle mit einem weiteren 11:1 technischen KO die Flügel. Im Halbfinale hieß es wieder Sonja gegen Allegra und auch dieses Mal konnte sich Sonja den Sieg sichern. Dem dritten Turniersieg des tus Stuttgart stand nur noch Valentina Montoya von Team Feuersport im Weg. Trotz einer guten kämpferischen Leistung von Valentina konnte sie unsere Sonja nicht besiegen und so war auch der 3. Pokal gesichert.

Hanna Klaiber (+60kg) startete in der Newcomer Class und konnte direkt einen 16:11 Punktesieg gegen Isabella Brettner erkämpfen. Da in der Newcomer Class nur zwischen -60 kg und +60kg unterteilt wird, stand Hanna im Finale einem wahren Riesen gegenüber. Sandy Bär vom Martial Art Team nutzte in ihren Vorkämpfen ihre überlegene Größe und Reichweite, um ihre Gegner zu besiegen. Eine intelligente Kampfstrategie von Coach Thomas und eine konsequente Umsetzung von Hanna wurden mit einem 12:3 Punktesieg belohnt.

Den krönenden Abschluss eines erfolgreichen Turniersamstags bildete der Frauenteamkampf, aus dem Sonja Becker, Sophia Grieser und Rebecca Pfaffl als klare Sieger hervorgingen. Somit konnten wir 100 % der bestrittenen Kämpfe an diesem Tag für uns entscheiden und 5 Mal Gold gewinnen. Nun waren die Leichtkontaktkämpfer Sophia Grieser und Sebastian Sandoval am Zug.

Sebastian Sandoval (-69kg) hatte den ersten Kampf des Tages. Trotz anfänglicher technischer Schwierigkeiten, die zu Verzögerungen des Kampfes und eines Neustarts führten, konnte Sebastian seinen ersten Kampf gegen Salih Has mit 3:0 Richterstimmen klar für sich entscheiden. Auch seinen zweiten Kampf gegen André Espenheim gewann Sebastian eindeutig und holte so eine weitere Goldmedaille für den tus Stuttgart.

Sophia Grieser (-60kg) hatte bereits am Vortag im Teamkampf eine super Leistung gezeigt und auch in ihrer Hauptdisziplin zeigte sie sich von ihrer gewohnt starken Seite und gewann scheinbar problemlos gegen Nadine Jasper von Combat Berlin. Mit einem weiteren 3:0 Sieg gegen Nadine Kürten konnte Sophia die 7. Goldmedaille für den tus Stuttgart holen. Lachende Menschen mit großen Sporttaschen und Sportnetzen, gefüllt mit Kopfschutz, Handschuhe, Fußschützer und vielem mehr. Das kann nur bedeuten, dass wir dem Spruch „Talk to the Hand“ eine völlig neue Bedeutung geben. Denn es ist wieder Kickboxzeit in Deutschland und der Deutschlandpokal in Leipzig erwartet bereits 4 großartige Kämpfer vom tus Stuttgart.

Rebecca Pfaffl (-55 kg) gewann ihren Vorkampf mit einem 10:7 punktesieg gegen Farina Coppus. Anschließend traf sie im Halbfinale auf ihre Nationalkaderkollegin Judith Weck und konnte auch hier einen klaren 12:5 Sieg erkämpfen. Leider fehlte es Rebecca in ihrem Finalkampf gegen Johanna Zeitler an der nötigen Konzentration und so musste sie sich mit 12:4 geschlagen geben.

Sonja Becker (-65kg) startete auch in diesem Turnier mit einem klaren 13:6 Punktesieg in ihrer Hauptgewichtsklasse. Im Finale gegen Lisa-Maria Schandl aus Geisenhausen konnte sich Sonja leider nicht durchsetzen und verlor mit einem 6:9 Endpunktstand. In der Gewichtsklasse (-70kg) gewann Sonja ihren ersten Kampf gegen Carolin Fliester mit einem souveränen 5 Punkte Vorsprung. In Ihrem zweiten Finalkampf kämpfte Sonja viel besser und lies sich die gleich zu Beginn erkämpfte Führung nicht nehmen. Eine 10:7 Punktesieg war der Lohn für einen sehr guten Kampf.

Robin Riedel (-74kg) war einer der beiden Leichtkontaktkämpfer an diesem Wochenende und stieg direkt mit einem 3:0 gegen Karim Asad ins Turnier ein. Sein zweiter Kampf gegen Deutschlands Nr. 1 in Person von Dennis Hahne war leider auch sein letzter. Trotz viel Kampfgeist und einer guten Bewegung reichte es am Ende leider nicht zum Sieg.

Sebastian Sandoval (-69kg) konnte seinem ersten Kampf gegen André Espenheim mit 2:1 gewinnen. Danach stand sein Halbfinalkampf gegen Daniel Bretschneider an. Aufgrund eines Nichtantritts von Daniel wurde der Sieg Sebastian zugesprochen, welcher nun in Finale gegen die Nr. 1 der Gewichtsklasse -63 kg kämpfen durfte. Serdar Kaplan aus Bayern war ein ebenbürtiger Gegner, aber nach 2 Runden konnte sich Sebastian mit einem 3:0 Sieg den ersten Platz erkämpfen.

Was ist Taekwon-Do und inwiefern unterscheidet es sich von Kickboxen?

Taekwon-Do kommt aus Korea und kann auf eine Jahrhundert Jahre lange Tradition zurückblicken. Ein Taekwondo Kämpfer trägt seinen



**7 Mal Gold und kampfbereit.
Europameisterschaft 2014 wir kommen!**

Kampfanzug, genannt Dobok, mit Stolz. Der zu Beginn komplett weiße Anzug muss mit Erhalt des schwarzen Gürtels schwarze Umrahmungen am Oberteil erhalten. Diese befinden sich zuerst im Hüftbereich und werden mit dem Bestehen der Prüfung zum 4. Dan um einen langen schwarzen Streifen auf dem Arm erweitert. Die Gürtelfarben steigern sich von Gelb zu Orange, Grün, Blau, Rot und letztendlich Schwarz. Zwischenstufen wie zum Beispiel Grün/Blau oder Rot/Schwarz sind ebenso möglich.

Kickboxen besitzt diese Anzugspflicht nicht. Jedoch steht es jedem Kämpfer frei, einen Anzug zu tragen. Im Leichtkontakt und Pointfighting trägt man eine lange Sporthose und ein T-Shirt. Gürtel können auch im Kickboxen erworben werden. Die Gürtelfarben im Kickboxen steigern sich wie die Farben im Taekwondo mit dem Unterschied, dass der rote Gürtel im Kickboxen braun ist. Zwischen jeder Gürtelprüfung sollte genügend Trainingszeit liegen, um das neu Gelernte Wissen zu praktizieren und zu festigen. Die Zeit zwischen zwei Gürtelprüfungen sollte ca. 6 Monate betragen, womit das Erreichen des Schwarzen Gürtels nach 4 Jahren möglich ist.

Ich möchte einmal am Kickboxtraining teilnehmen. Was muss ich beachten?

Die Trainingszeiten stehen im Sportspiegel oder im Internet und das pünktliche Erscheinen ist uns sehr wichtig. Hintergrund ist zum einen, dass ein Zuspätkommen das Training immer unterbricht und kurzzeitig stört. Zum anderen ist das Training sehr gut durch strukturiert.



So sehen erfolgreiche Trainer und Schüler aus.



Felix Psiorczyk erhält seine wohlverdiente Urkunde.

Verpasst man die ersten 30 Minuten, so hat man beispielsweise keine Aufwärmphase und erhöht das Verletzungsrisiko.

Die Sportbekleidung sollte keine Reißverschlüsse oder Knöpfe haben, da diese zu Verletzungen führen können. Auch Ringe, Ketten und Armbändchen sind vor dem Training zu entfernen. Piercings und Ohrstecker können mit Tape abgeklebt werden. Brillenträgern wird empfohlen, mit weichen Kontaktlinsen zu trainieren, da diese weniger stören und die Augen nicht verletzen können. Kurz geschnittene Fuß- und Fingernägel sind Pflicht.

Auch wenn alle Fortgeschritten beim Kämpfen Fußschützer tragen, kann selbst ein kurzer Zehennagel zu Verletzungen auf Armen und im Gesicht führen. Das Risiko solcher Verletzungen für Anfänger geht gegen Null, da im Anfängertraining nicht gekämpft wird. Laut dem Regelwerk der WAKO Deutschland müssen die Fußnägel eines jeden Kämpfers vor jedem Turnierkampf von einem Kampfrichter kontrolliert werden. Bei zu langen Nägeln wird der Kämpfer disqualifiziert.

Taekwon-Do ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings und beeinflusst mit speziellen Fuß- und Fausttechniken den Kampfstil unserer Kämpfer. Auch Selbstverteidigungstechniken werden oft mithilfe unserer erfahrenen Taekwon-Do Trainer Michael Horn und Thomas Greiser vorgeführt. Dieses Jahr hatten wir 2 Prüflinge, die sich der Gürtelprüfung und 2 Prüflinge die sich der Gürtelanerkennungsprüfung unterzogen haben.

Die Prüfung fand am Juli in Ditzingen statt. Kim Kollmann und Uwe Anker hatten sich auf die Prüfung zum Gelbgurt (8.Kup) vorbereitet. Jana Bode und Felix Psiorczyk, die bereits Gürtelgrade in einem anderen Verband erlangt hatten, wollten eine Anerkennungsprüfung ablegen, dass sie ihren Gürtel offiziell auch in unserem Training tragen dürfen und nicht wieder beim Gelbgurt anfangen müssen.

Gut vorbereitet von den Taekwon-Do Trainern Thomas, Mike und Dominik absolvierten unsere Prüflinge ihr Programm ohne große Probleme. Geprüft wurde in den Bereichen „Tul“ – eine bestimmte Abfolge von Bewegungen gegen einen imaginären Gegner, 3 und 2 Step-Sparring, das bedeutet, ein Gegner greift z.B. beim Dreistepsparring dreimal nacheinander mit einer bestimmten Technik an, während der andere mit einer vorgegebenen Technik dreimal abwehren und am Ende mit einem Konter abschließen muss. Jana und Felix mussten für ihre Prüfung außerdem ein paar Selbstverteidigungstechniken zeigen.

Im theoretischen Teil der Prüfung, der zum Schluss kam wurde dann beispielsweise geprüft, ob die Prüflinge die Namen ihrer Techniken auf Koreanisch beherrschen, die Bedeutung ihrer Tul oder der verschiedenen Gürtelfarben kennen. So eine Prüfung ist immer ein aufregendes Ereignis und es gibt eigentlich keinen, der nicht nervös dort sitzt und hofft, keine Bewegung im Tul zu vergessen und sich zu „verlaufen“.

Doch Dank der bereits erwähnten tollen Vorbereitung seitens der Trainer konnten alle Prüflinge mit ihrer Leistung glänzen und am Ende konnte man in die strahlenden Gesichter von glücklichen Schülern und stolzen Trainern blicken. Wir gratulieren ganz herzlich Uwe Anker zum 8. Kup, Kim Kollmann zum 8. Kup (Gelb) sowie Felix Psiorczyk zum 6. Kup (grün) und Jana Bode zum 4. Kup (blau).

Auch dieses Jahr war ein erfolgreiches Jahr für den tus Stuttgart und während ich diese Zeile schreibe, kämpfen Sonja Becker, Sophia Grieser und Rebecca Pfaffl in Maribor (Slowenien) auf der Kickboxeuropameisterschaft um den Sieg. Exklusive Informationen über dieses sportliche Großereignis erhaltet ihr 3 Mal die Woche im Training oder in der nächsten Ausgabe des Sportspiegels.

Sebastian Sandoval

