

Kurzbericht 2019/2020

Taekwon Do – Traditionell – im VFL



1. Die Mitglieder

a. Entwicklung der Mitgliederzahlen

Zurzeit sind insgesamt 11 Taekwondoka aktiv:

1. Heinz Moering Schwarz-Gurt	3. DAN (Trainer)	2. Barbara Moering Schwarz-Gurt	1. DAN(Co-Trainer)
3. Cornelia Captaina Rot-Schwarz-Gurt	1. KUP	4. Erjola Klarhold Grün-Gurt	6.KUP
5. Brunnendorfer Gelb-Gurt	8. KUP	6. Nicole Paul Gelb-Gurt	8. KUP
7. Simon Pfeil Gelb-Gurt	9. KUP	8. Agata Kawczynski Weiss-Gurt	10. KUP
9. Ruquia Alo Weiss-Gurt	10. KUP	10. Zaza Alo Weiss-Gurt	10. KUP
11. Saandy Soulaïma Weiss-Gurt	10. KUP	12.	

b. Anwärter 2 Interessierte

Emilio Tyres Espayos	Sabine Moering
----------------------	----------------

c. Ausgeschieden/Passiv

Alexei Tissen Grün-Gurt	6. KUP	Hajra Nasrullah Weiss-Gelb-Gurt	9. KUP
Benjamin Pfeiffer Weiss-Gelb-Gurt	9. KUP	Martin Gladbach Weiss-Gurt	10. KUP

Das Training begonnen aber nach den ersten Einheiten wieder aufgegeben hat im Berichtszeitraum eine Frau.

2. Das Training

Das Training im Taekwon Do Traditionell wird jeden Dienstag und Donnerstag von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr angeboten.

In den Ferien findet in der Halle kein Training statt. Die Teilnehmer in Taekwon-Do werden angehalten auch in den Ferien regelmäßig zu üben (insbesondere Dehnübungen sind wichtig). Aufgrund der Corona-Krise musste das Training seit März für mehrere Wochen ruhen. Nach Rücksprache mit der Geschäftsführung des VFL Herrn Ochs wurde eine Konzeption für ein „Freilandtraining“ entwickelt und ab dem 19. Mai jeweils am Dienstag und Donnerstag zu den vorgesehenen Zeiten durchgeführt (solange es das Wetter zulässt).

Der Aufbau des Trainings erfolgt nach den Kriterien des Traditionellen Taekwon-Do. Eine wesentliche Rolle spielt beim traditionellen Taekwon Do dabei das Dehnen – Aufwärmen und Abwärmen.

Aufgrund der besonderen Situation wurde den Schülern gestattet, schwarze Anzüge (bzw. schwarze Hosen) zu tragen. Grundschule, Hyongs und Partnerübungen wurden mit dem notwendigen Abstand von mind. 2 m durchgeführt.

Bestandteile des Trainings sind:

1. Grundschole (Faust-, Hand-, Ellbogen- und Fußtechniken)
2. Kampftraining mit 1-Schritt-, 2-Schritt- und 3-Schritt-Kampf (Matsogi) sowie halbfreier und Freikampf
3. Formenlauf (Hyon)
4. Selbstverteidigung (Hosinsul)
5. Bruchtest (Kyok-Pa) nur in den Prüfungen als Überprüfung der erlernten Techniken.

3. Prüfungen

Nach dem offiziellen Eintritt in den Verein hat der Anwärter die Möglichkeit an Kup-Prüfungen teilzunehmen.

Erst nach dem Eintritt wird ein Budopass ausgehändigt, in dem alle Prüfungen und Weiterbildungsmaßnahmen dokumentiert werden.

Bei erfolgreicher Prüfung wird dem Prüfling eine Urkunde ausgestellt und ein Gürtel mit der jeweiligen Leistungsstufe (Farbgurt) überreicht.

Im Berichtszeitraum wurden zwei Prüfungstermine angeboten:

19. Dezember 2019

Erjola Klarhold

Nicol Paul

Simon Pfeil

zum 6. Kup – Grün-Gurt

zum 8. Kup Gelb-Gurt

zum 9. Kup Weiss-Gelb-Gurt



Gruppenfoto KUP-Prüfung 19 Dezember. 2019

02. April 2020

Aufgrund der Corona-Krise musste die angesetzte Kup-Prüfung ausfallen und wird Mitte Juli 2020 nachgeholt.



Bruchtest zum 6. KUP

Ab dem 6. Kup wird im VFL-TKD zur Überprüfung der Beherrschung der erlernten Techniken und Fähigkeit ein Bruchtest zur Erreichen des nächsten Grades gefordert. Dieser Bruchtest ist nicht Bestandteil des regelmäßigen Trainings.

Mit einem Bruchtest lässt sich für den Taekwondoka feststellen, ob die geübten Techniken wirklich effektiv sind und damit auch ein harter, zerstörerischer Schlag ausgeführt werden kann.

Darüber hinaus geht es auch um eine gewisse Schmerz-Desensibilisierung beim Üben selbst, da nicht nur bei der getroffene Körperregion des Gegners kinetischer Energie freigesetzt wird, sondern auch der eigene Körper, der schlägt oder tritt, erfährt diese Einwirkung.

Der Bruchtest verlangt eine es sehr gute Körperbeherrschung und genaue Koordination der Technik, um zu treffen, zu zertrümmern und sich selbst nicht zu verletzen.

Das Tragen des Gurts in der erreichten Leistungsstufe sowie das Tragen eines Doboks (Weißer Kampfanzug) sind Pflicht. Bei Anwärtern ist eine einfache Sportbekleidung gestattet.

- Die KUP-Prüfungen bis zum 1. KUP werden vom Trainer und Co-Trainer im Verein abgenommen.
- Für die DAN-Prüfungen sind Dan-Vorbereitungslehrgänge über die IBF notwendig.
- Für den 1. DAN mindestens zwei DAN-Vorbereitungslehrgänge, eine schriftliche Ausarbeitung und eine theoretische Zulassungsprüfung über die IBF notwendig.
- Außerdem ist ein erfolgreich absolvierter Kampfrichterlehrgang erforderlich.

Der Verein ist quasi der Internationalen Budo Federation Deutschland (IBF-D) angeschlossen. Ein offizieller Beitritt wurde aufgrund des Mitgliedsbeitrags bei der IBF (Aufnahmegebühr von € 25,00 und der Jahresbeitrag von € 150,00 für den Verein) noch nicht vollzogen.

Die Trainer Barbara und Heinz Moering sind über einen Partner-Verein in Niedersachsen Mitglied in der IBF und haben damit die Möglichkeit an verschiedenen Lehrgängen etc. teilzunehmen.

4. Weiterbildung und Lehrgänge

Insgesamt wurde 5 Lehrgang besucht.

16. Juni 2019 Dan Vorbereitungslehrgang - Osnabrück

Großmeister T. Schäpers (8. DAN Taekwon Do), Disziplinpräsident Taekwon -Do & All Style Karate, sowie Henning Schröder 5 .Dan TKD

Teilnehmer:

Cornelia Captainer, 1. Kup Taekwon Do, Barbara Moering, 1. DAN Taekwon Do, Heinz Moering, 3. DAN Taekwon Do

14. bis 15 September 2019 Trainingslager Taekwon-Do Uchte

Großmeister E. Schlechtinger (6. DAN Taekwon Do), Großmeister L. Brutzer (6. DAN Taekwon Do), Großmeister H. Schröder (5. DAN Taekwon Do)

Teilnehmer:

Heinz Moering, 3. DAN Taekwon Do, Barbara Moering, 1. DAN Taekwon Do

01 Dezember 2019 Dan Vorbereitungslehrgang - Herten

Großmeister T. Schäpers (8. DAN Taekwon Do), Disziplinpräsident Taekwon -Do & All Style Karate, sowie Henning Schröder 5 .Dan TKD

Teilnehmer:

Cornelia Captainer, 1. Kup Taekwon Do, Barbara Moering, 1. DAN Taekwon Do, Heinz Moering, 3. DAN Taekwon Do

19. Januar 2020 Lehrgang des Bildungsgremiums IBF Deutschland - Osnabrück

Referenten Peter Bruns (Judo und Jiu-Jitsu), Richard Hammer (Dju-Su Kung Fu), Henning Schröder (Taekwon-Do), Ismail Hakan Geyik (Gracie Jiu-Jitsu), Sarah Pörtner (Combat Stickfight), Hardwig Tomic (Shotokan Karate, Kickboxen und SV), Markus Höpker (Shotokan Karate) und Andrej Perevertov (Hapkido)

Teilnehmer:

Heinz Moering, 3. DAN Taekwon Do, Barbara Moering, 1. DAN Taekwon Do

26. Januar 2020 Kampfrichterlehrgang IBF Deutschland - Stockhausen

Großmeister Uwe Kampeter (6. DAN Taekwon Do)

Teilnehmer:

Heinz Moering, 3. DAN Taekwon Do, Barbara Moering, 1. DAN Taekwon Do, Cornelia Captainer, 1. Kup Taekwon Do

5. Geplante Teilnahme an Lehrgängen

14 bis 15. März 2020 Jubiläumslehrgang 25 Jahre Hwa Rang - Osnabrück
Aufgrund Corona-Krise ausgefallen

10. Mai 2020 Dan Vorbereitungslehrgang - Osnabrück
Aufgrund Corona-Krise abgesagt

07. Juni 2020 Dan Vorbereitungslehrgang - Herten
Aufgrund Corona-Krise abgesagt

15. November 2020 Dan Vorbereitungslehrgang - Herten
Durchführung noch offen

29. November 2020 Dan Vorbereitungslehrgang - Herten
Durchführung noch offen

6. Perspektiven des Freilandtrainings

Aufgrund der Corona-Krise wurde ab Mai 2020 das Training im Freien durchgeführt.







Taekwon Do auf der grünen Wiese in Bad Wildungen

Bad Wildungen 04-Juni 2020 Heinz Moering IIIDAN