

Kurzbericht 2020/2021

Taekwon Do – Traditionell – im VFL



1. Die Mitglieder

a. Entwicklung der Mitgliederzahlen

Zurzeit sind insgesamt 19 Taekwondoka aktiv:

Name		Eintritt/ Beginn Training	Graduierung	
1	Heinz Moering	01.06.1975	3. Dan	13.12.2015
2	Barbara Moering	01.01.1979	1. Dan	19.11.1986
3	Sabine Moering	01.02.2004	1. Kup	28.09.2011
4	Dr. Parut Gregorius	02.11.2021	4. Kup	Extern WTF
5	Simon Pfeil	06.06.2019	5. Kup	16.12.2021
6	Nicol Paul	01.01.2018	7. Kup	30.09.2021
7	Ruqiya Alo	05.11.2019	7. Kup	05.04.2022
8	Souzan Mohammad Alo	05.11.2019	7. Kup	05.04.2022
9	Agata Kawczynski	05.11.2019	8. Kup	30.09.2021
10	Nina Brunnendorf	01.05.2017	8. Kup	23.05.2019
11	Alla Hassan	03.09.2021	7. KUp	18.10.2022
12	Ben	22.03.2022	9. Kup	18.10.2022
13	Susan Chen	21.09.2021	10. Kup	
14	Stefan	17.05.2022	10. Kup	
15	Lea	17.05.2022	10. Kup	
16	Tristan	06.09.2022	10. Kup	
17	Dilma Hassan	08.09.2022	10. Kup	
18	Björn Bolz	22.09.2022	11. Kup	
19	Dr. Mariam Sahakyan	02.11.2021	10. Kup	

b. Anwärter 1 Interessierter

1. Artur Boldt

c. Ausgeschieden/Passiv

1. Zoe-Joy (Unfall)
2. Fabian Baalman ()
3. Louisa Nachtigall (Schule, Entfernung)
4. Leon Tusimek (Hausbau)
5. Conny Captainer (Umzug Oldenburg i.H.)
6. Erjola Klarhold (Umzug Kassel)

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).

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, Gleichgewicht und Schnelligkeit (Schnellkraft).

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 (Hyong)
4. Selbstverteidigung (Hosinsul)
5. Bruchtest (Kyok-Pa) nur in den Prüfungen als Überprüfung der erlernten Techniken.
6. Theorie

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:

30. September 2021

Suzan	zum 8. Kup Gelb-Gurt
Ruqiya	zum 8. Kup Gelb-Gurt
Agata	zum 8. Kup Gelb-Gurt
Louisa	zum 9. Kup Weiss-Gelb-Gurt
Nicol	zum 7. Kup Gelb-Grün Gurt

16. Dezember 2021

Simon	zum 5. Kup Grün-Blau-Gurt
Fabian	zum 9. Kup Weiss-Gelb-Gurt
Suzan	zum 7. Kup Gelb-Grün Gurt
Ruqiya	zum 7. Kup Gelb-Grün Gurt
Alla	zum 8. Kup Gelb-Gurt



Gruppenfoto 16. Dezember 2021



Überreichung der Urkunde und des neuen Gürtels nach erfolgreicher Prüfung an Alla

Das Tragen des Gurts in der erreichten Leistungsstufe sowie das Tragen eines Doboks (Weißer Kampfanzug) sind Pflicht. Bei Anwärtern (Schnuppertraining) 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 sind 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 wurden 3 Lehrgänge besucht.

19. Januar 2020 - Zweiter Lehrgang des Bildungsgremiums Osnabrück

Die Referenten Peter Bruns (Judo und Jiu-Jitsu), Richard Hammer (7. Toan Kung-Fu Dju-Su Kung Fu), Henning Schröder (6.DAN Taekwon-Do), Ismail Hakan Geyik (Gracie Jiu-Jitsu), Sarah Pörtner (Combat Stickfight, 4. Dan Taekwon-Do), Hardwig Tomic (5. Dan Shotokan-Karate, Kickboxen und SV), Markus Höpker (Shotokan Karate) und Andrej Perevertov (3. Dan Hapkido)

Teilnehmer:

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



Lehrgangsinhalte

- Gleich zur Eröffnung überreichte der IBF-Präsident F. G. Niering (10 Dan Judo, 9. DAN Taekwondo) unserem ehemaligen Trainer (Espelkamp) Großmeister George Soupdis die Urkunde zum 7. Dan.
- Nach der Ehrung konnten die circa 90 Teilnehmenden im Rotationssystem praktische Einblicke in die Budo-Disziplinen Judo, Jiu-Jitsu, Dju-Su Kung Fu, Shotokan Karate, Taekwondo, Combat Stick Fight, Kickboxen, Hapkido und Gracie Jiu-Jitsu gewinnen.
- Verteilt auf fünf Kampfflächen wurden durch die einzelnen Lehrgangsleiter der Disziplinen die einzelnen Bestandteile der verschiedenen Systeme intensiv gezeigt und trainiert.
 - Bei einer Judo-Einheit z. B. wurden zunächst Fallübungen gemacht. Dann wurden Wurf- und Fegetechniken und anschließend Hebel, Würger und Haltegriffe am Boden mit entsprechenden Befreiungstechniken vermittelt.
 - Beim Kung Fu wurde z.B. ein Einblick in das Formensystem gegeben. In einer anderen Einheit wurden Kung Fu-Techniken und -Prinzipien in der Selbstverteidigung gezeigt.

14. November 2021 1. DAN-Vorbereitungslehrgang – Laer



Nach zwei Jahren Pause aufgrund der Corona-Pandemie in Laer fand der erste Dan-Vorbereitungslehrgang des Jahres 2021 in der Disziplin Taekwon-Do statt.

Insgesamt folgten 25 Teilnehmer unter Beachtung der geltenden Corona-Vorschriften der Einladung des Referententeams um Thomas Schaepers (8. Dan), Bernd Große Daldrup-Hemker (7. Dan), Henning Schröder (6. Dan), Petra Sennekamp (5. Dan), Bernard Cohausz (5. Dan) und Chris Hopmann (3. Dan).

Nach der Begrüßung und einem theoretischen Teil unter Leitung von Henning Schröder begann der praktische Part mit einem zielgruppengerechten Aufwärmtraining unter der Leitung von Bernard Cohausz und Chris Hopmann.

In den nächsten zwei Stunden wurden die Teilnehmer in Kleinstgruppen intensiv und individuell in ihren jeweiligen zu beherrschenden Formen unterrichtet. Dabei standen die korrekten Techniken, Bewegungsabläufe und Stellungen genauso im Fokus wie theoretisches Wissen der einzelnen Elemente.

Im Anschluss wurden Doppel- bzw. Dreifach-Hand- und Fußtechniken ausführlich behandelt. Dies umfasste kombinierte Hand- und Fußtechniken inkl. Sprung- und Drehtritten. Auch hier konnten die Teilnehmer von der großen Anzahl an Referenten und der daraus resultierenden individuellen Betreuung profitieren. Schlussendlich ging es in die Mehrschrittkämpfe (Sambo Taeryon, Ibo Taeryon). Um auch bei verschärften Corona-Bedingungen ein Training im Kampfsport zu ermöglichen, demonstrierte Thomas Schaepers diese Übungsform und zur Nachahmung im Vereinstraining mit Partnerdistanz.



28. November 2021 2. DAN-Vorbereitungslehrgang – Laer

Auch beim 2.Dan Vorbereitungslehrgang Taekwon Do am 28.11.2021 wurde das Hygienekonzept und die Aufteilung in kleinere Gruppen durchgeführt.

Es durften nur Personen mit einem festen Partner zusammen trainieren, gewechselt wurde nicht. Nach einem kurzen Aufwärmen ging es zu den Doppel Hand- und Fusstechniken über die später in den abgesprochenen Kämpfen wieder Anwendung fanden. Die Umsetzung war sehr positiv. Für die Danträger ging es dann zum s.g. Fusskampf über. Hierbei wird nur mit den Füßen angegriffen und verteidigt.

Disziplinvorsitzende im Tae-Kwon-Do & Allstyle Karate Thomas Schaepers führte durch den Lehrgang. Die Großmeister Bernhardt Cohaus 5.Dan, Petra Sennekamp 5.Dan und Großmeister Anwärter Chris Hopmann 3.Dan mussten als Referenten ihr Können unter Beweis stellen. Da bei der IBF der 4.Dan ein Lehrergrad ist, müssen alle Meister ab dem 3.Dan in der Lage sein zu unterrichten und eine Prüfung abzunehmen.

Insgesamt war das Niveau sehr hoch und Teilnehmer und Referenten hatten viel Spaß miteinander, das ist in der heutigen Zeit ein sehr wichtiger Punkt.

Der Disziplinvorsitzende im Tae-Kwon-Do & Allstyle Karate Thomas Schaepers führte durch den Lehrgang und bedankte sich im Namen aller Beteiligten für die gute Zusammenarbeit zwischen Trainern und Referenten und für die Möglichkeit in Laer die Danlehrgänge durchzuführen.

5. Geplante Teilnahme an Lehrgängen

13. November 2022 Vorbereitungslehrgang - Laer

Dan-Vorbereitungslehrgang als Referent (Vorbereitung auf 4. DAN)

- Teilnehmer Heinz Moering

27. November 2022 Vorbereitungslehrgang - Laer

Dan-Vorbereitungslehrgang als Referent (Vorbereitung auf 4. DAN)

- Teilnehmer Heinz Moering

11. Dezember 2022 Dan-Prüfung - Laer

Dan-Prüfung

- Teilnehmer Heinz Moering als Prüfungsmittglied (Vorbereitung auf 4. DAN)

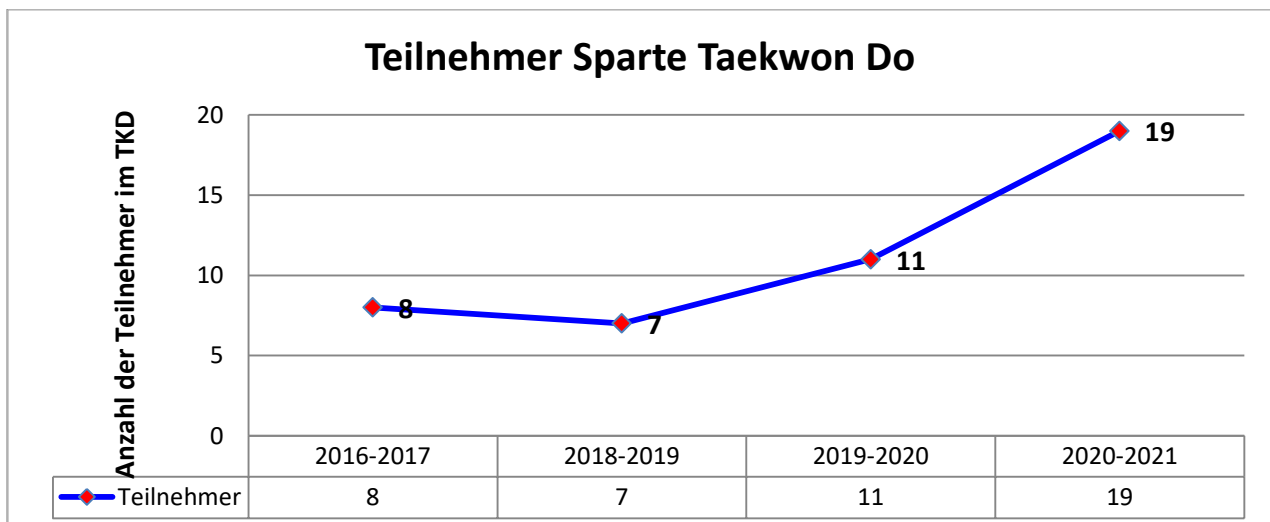
6. Sonstige Perspektiven in der Zukunft

Wie aus den geplanten Lehrgängen ersichtlich ist für Trainer Heinz Moering im 1. Halbjahr 2023 voraussichtlich die Prüfung zum 4. DAN (Großmeister) Taekwon Do vorgesehen.

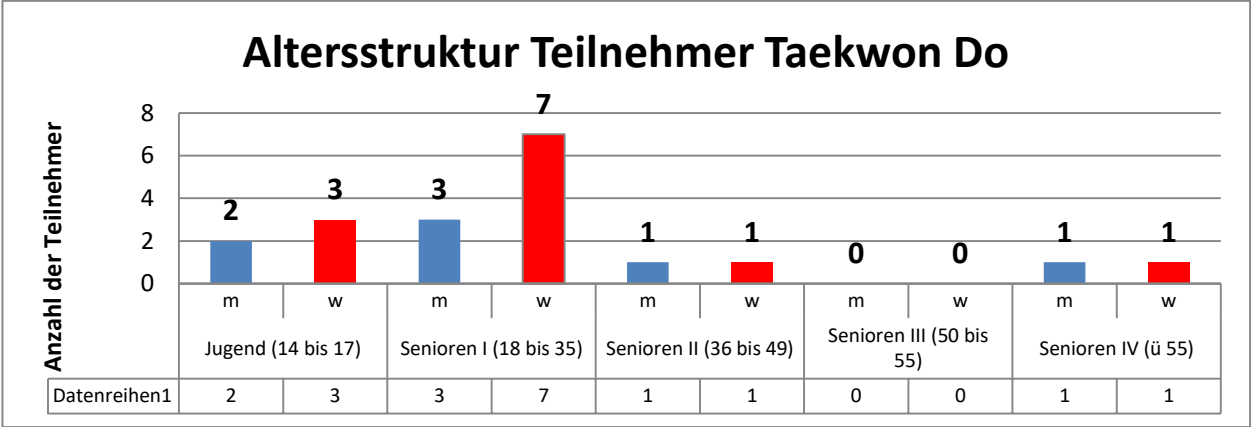
Damit besteht auch die Möglichkeit im Verein in Bad Wildungen als Großmeister Dan-Prüfungen abzunehmen.

Bezüglich der Teilnehmerzahl und deren Entwicklung ist dies neben den sportlichen Aspekten für den Trainer sinnvoll.

Die nachfolgenden Grafiken zeigen eine deutliche positive Entwicklung der Teilnehmerzahlen.



Bei der Altersstruktur dominiert die Altersklasse von 18 bis 35 Jahre (53 %). Überraschend ist auch, dass der weibliche Anteil der Teilnehmer sehr stark ist (63%).



Bad Wildungen 20-Oktober 2022 Heinz Moering III DAN