

Beitrag Kampfsporttruppe:

Nach der Neuausrichtung der Taekwondo Abteilung im Februar 2015 hat sich nun nach zweieinhalb Jahren einer guter Stamm gefunden, welcher mehr oder weniger regelmäßig am Freitagabend zum Training erscheint. Dies war ein steiniger Weg, da vielen Kindern entweder das Training zu „hart“ erschien oder sie völlig falsche Vorstellungen von Kampfsport hatten und entsprechend enttäuscht waren. So kam es, dass einige dann auch dem Training wieder fernblieben.

Möglicherweise waren die Erwartungen, insbesondere an den Mitgliederzuwachs und die Begeisterungsfähigkeit der Jugend, relativ hoch. Trotz allem ist auch ein Training mit weniger Schülern außerordentlich spannend. Die Trainingseinheiten sind fordernd und sicherlich anstrengend. Dies ist aber Grundlage für Sport jeglicher Art!

Ein weiterer und wesentlicher Vorteil ist, dass ein Trainieren der wichtigen Muskelgruppen wie Bauch und Rücken Krankheiten im Alter vorbeugt. Es ist kein Geheimnis mehr, dass übermäßiger Handy / Computerkonsum zu Mangelbewegung führt. Folgen wie Übergewicht und Bluthochdruck bereits bei Kindern sind erkennbar. Für unsere Sportler war es daher ein erhabenes Gefühl, am eigenen Körper zu erfahren, welche Fortschritte hinsichtlich Kondition, Atmung und Koordination möglich sind, wenn auch heute noch die eine oder andere Übung den Puls steigen lässt.



Kickboxen ist eine relativ junge Kampfsportart. Als Wettkampfdisziplin wurde Kickboxen in den 70er Jahren „All Style Karate“ genannt, da hauptsächlich Techniken aus Teakwondo und Karate angewandt werden. Wie auch bei den traditionellen Kampfsportarten ist das Lernen der Techniken, Stellungen und Schläge unbequem, zuweilen hart. Schon das ist eine gute Schule für den Einzelnen, sie macht deutlich, dass Kickboxer per se keine Schläger sind. Der Jugendliche entwickelt dabei Fähigkeiten wie Konzentration, Koordination, Wille und Selbstkontrolle, alles Eigenschaften, die auch im täglichen Leben sehr von Nutzen sind.

Um die kleine Gruppe zu vergrößern, haben wir uns viele Gedanken gemacht. Schnuppertraining, Workshops etc. wurden angeführt, aber als fraglich verworfen. Die unter Jugendlichen typische Mund zu Mund Propaganda war wohl bisher die erfolgreichste Methode. Die Jugendlichen im Ort werden insgesamt weniger. Die Konkurrenz durch Sportangebote wie Fußball und Tischtennis ist nicht von der Hand zu weisen. Eine Idee wäre das Auslegen von Flyern in den Ellwanger und Rosenberger Schulen.

Raimund, Florian und Thomas