



## Bis zum Meistergrad fließt viel Schweiß

Taekwondo-Abteilung des TuS Frelenberg auf Erfolgskurs. Von den 70 Mitgliedern tragen 15 Kampfsportler den Schwarzgurt.

VON MARKUS BIENWALD

**Übach-Palenberg.** Wer denkt, dass es bei Kampfsportlern immer nur zackig und diszipliniert zugeht, der wird von den Damen und Herren der Taekwondo-Abteilung des TuS Rot-Weiß Frelenberg überrascht sein. „Zwischen den einzelnen Übungen haben wir unseren Spaß“, sichert Vorsitzender Michael Buhlert zu. Da war es auch kein Problem, mal etwas andere Fotos als gewöhnlich zu machen. „Bilder von brechendem Holz oder spannenden Vorführungen gibt es doch genug“, so Buhlert lachend. Also legen sich die Schwarzgurt-Träger der Abteilung mal fix auf den Boden und zeigen ihre Fähigkeiten an im echten Einsatz wohl unmöglichen Figuren.

Dabei sind es gerade auch die zahlreichen Schwarzgurte, die als sportliche Aushängeschilder des Vereins nicht nur bei offiziellen Auftritten gern gesehen sind. Passend zum erst am Wochenende gefeierten 30-jährigen Bestehen der Abteilung, blickt Geschäftsführer Carsten Müller mal gerne ins Geschichtsbuch. „Wir hatten schon bei der Gründung mit Karl Steger unseren ersten Schwarzgurtträ-



Für ein bisschen Spaß abseits der Trainingsdisziplin sind Arghavan Rezaei Zadeh (unten links), Belana Mingers (o.,l.), Dr. Markus Lancé (u.,M.), Charlotte Müller (o.,M.), Michael Preuß (u.,r.) und Jennifer Hapke (o.,r.) immer zu haben.

Fotos: Markus Bienwald

unseren ersten Schwarzgurtträger“, erinnert sich Müller.

Der frühere Vorsitzende Steger war damit aber nur ein Vorreiter, denn aktuell zählt die nur rund 70 Mitglieder kleine Kampfsportabteilung insgesamt 15 Schwarzgurt. „Gemessen an der Größe unseres Vereins finde ich das schon sehr bemerkenswert“, so Müller, der selbst den sechsten Dan, also den sechsten Meistergrad trägt.

Dass die Nachwuchsarbeit im Club reiche Früchte trägt, lässt sich übrigens auch an den neuesten Dan-Prüflingen ablesen, die allesamt erfolgreich waren. Da ist zum Beispiel Charlotte Müller: Die 14-Jährige ist seit knapp zehn Jahren dabei und kann schon auf den dritten Poom blicken. „Das sind

die Dan-Graduierungen unter 15 Jahren“, erklärt sie. Sportlich ist das gleichwertig mit dem dritten schwarzen Gurt für Erwachsene, und dass dies eine ausgesprochen seltene Leistungsklasse ist, ergänzt Michael Buhlert. „Es kommt extrem selten vor, dass ein Sportler bereits mit 14 Jahren den dritten Poom erlangt, und wahrscheinlich wird es das in der Abteilungsgeschichte nie wieder geben“, freut er sich.

Dass Charlotte sich zusätzlich seit zweieinhalb Jahren als Kindertrainerin engagiert, zeigt, dass die Nachwuchsförderung im Verein blendend funktioniert. Und während die Kinder bei der Geburtstagsfeier des Vereins bei ihren freien Vorführungen in der Turn-

halle an der Annbergstraße zeigen, was sie alles schon gelernt haben, ist Arghavan Rezaei Zadeh schon ein paar Schritte weiter. Sie stammt aus dem Iran und zeigt seit Juni 2014, als sie in Deutschland wieder mit dem Taekwondo weitermachen konnte, dass Integration im Sport bestens funktioniert. „Ich habe schon in meiner Heimatstadt Teheran einige Titel geholt und hier jetzt den zweiten Dan erreicht“, erzählt sie freudestrahlend. Den **dritten** Dan, und das noch vor der heißen Phase der Abprüfungen, trägt die 17-jährige Belana Mingers nun stolz um den Kampfsportanzug.

Dass die 27-jährige Studentin Jennifer Hapke schon seit 20 Jahren Taekwondo betreibt und mit Michael Buhlert am zweitlängsten im Verein ist, wissen nicht nur Fans der Frelenberger Kampfsportler. **Jennifer 3. Dan!**

Zwar hat ihr Studium manchmal Vorrang vor dem Training, aber trotzdem ist sie nun stolze Schwarzgurtträgerin. Bei Michael Preuß (29) gab es vor gut zwei Jahren ebenfalls eine kurze Unterbrechung, ehe auch er den Weg zum Dan fand. **Michael 3. Dan!**

Dr. Markus Lancé hat mit seinen 44 Jahren in den vergangenen fünf Jahren allerdings in Sachen Taekwondo so richtig Gas gegeben und nun den dritten Dan erlangt. Dass das nicht nur individuelle Geschichten und vielleicht auch eine

Auflistung von Erfolgen ist, zeigt die lange Vorbereitung auf eine Prüfung. So verschlingt eine Dan-Prüfung gut acht Monate, bis Grundschule (Techniken ohne Partner), Formen (eine Art Schatzenkampf ohne Partner), Ilbo-Tae-rion als Schritt-Kampf mit komplizierten Techniken, freier Kampf mit verschiedenen technischen

und taktischen Aufgabenstellungen, die „Hoinsul“ genannte Selbstverteidigung auch gegen bewaffnete Partner und spektakuläre „Kyopka“-Bruchtests so sitzen, dass die Prüflinge es schaffen. Nach so viel Training und Disziplin ist ihnen doch ein wenig Ausgelassenheit zu gönnen, und sei es nur für ein paar lustige Fotos.

## NACHGEFRAGT

# Eltern mit ins Boot holen



► CARSTEN MÜLLER (47)

TuS Rot-Weiß Frelenberg

Ist Taekwondo in Frelenberg auch Breitensport?

**Müller:** Genau diesen Ansatz verfolgen wir schon seit Jahren. Denn wir wollen nicht nur den wichtigen Nachwuchs ansprechen, sondern holen auch die Eltern mit ins Boot. Wer von den Erziehungsberechtigten mitmachen will, kann spezielle Eltern-Kind-Angebote nutzen. Dann trainieren Eltern und Kinder zeitgleich, aber in natürlich an die Anforderung angepassten Gruppen. **1995 Trainerausbildung**

Kann so jeder zum schwarzen Gurt gelangen?

**Müller:** Wenn man sieht, wie altersgemischt unsere Dan-Träger sind, dann kann man wirklich sagen, dass sich dieses Ziel bei entsprechendem zeitlichen Einsatz und Training gut erreichen lässt. Unser großes Trainerteam unterstützt die Leute gerne dabei.

Sie sind selbst ja Träger des sechsten Dan ...

**Müller:** ... und ich bin erst vergleichsweise spät dazu gekommen. 1999 kam ich zum Verein, ich wurde zum Trainer ausgebildet. **1995** absolvierte ich den ersten Dan, seit 2014 darf ich den sechsten Dan tragen. Aber das ist mir nicht so wichtig wie die Nachwuchsförderung im Verein, die ja die Basis für unsere Zukunft ist.



Beim 30-jährigen Bestehen des Vereins zeigten die Kinder der Taekwondo-Abteilung des TuS Rot-Weiß Frelenberg vor großem Publikum ihr Können.