

Taekwondo, die rasante olympische Sportart aus Korea kann jetzt auch in Goslar kennengelernt werden. Als Trainer konnte der 23jährige Student Younouss Wadjinni aus Marokko gewonnen werden. Younouss studiert in Braunschweig und ist Träger des 1. Dan (WTF). Er betreibt Taekwondo schon seit vielen Jahren und war in Marokko ein erfolgreicher Wettkämpfer. "Taekwondo" ist koreanisch und bedeutet wörtlich übersetzt "Fuß - Faust - Weg". "Fuß" und "Faust" stehen für die wichtigsten Techniken des Taekwondo: Kicks in allen Variationen, in Bauch oder Kopfhöhe, gedreht, gesprungen, doppelt oder dreifach und Fausttechniken, vor allem Fauststöße zum Angriff und Blocks zur Verteidigung.



Der "Weg" hingegen beschreibt die persönliche Entwicklung, die jeder echte Taekwondoka durchläuft, vom Weißgurt zum Schwarzgurt, vom Schüler zum Meister. Dabei geht es um mehr, als nur sportliche Fortschritte. Wird Taekwondo richtig gelehrt und erlernt, wird es zur Charakterschule. Geduld, Respekt vor dem Gegenüber, Erkennen der eigenen Schwächen und Stärken, Selbstdisziplin sind nur einige Aspekte, mit denen sich der Sportler im Training auseinandersetzen muss.

Die beiden wichtigsten Disziplinen des Taekwondo sind Wettkampf und Formenlauf. Wettkampftaekwondo ist schnell, technisch und taktisch anspruchsvoll und sehr spannend. Formenlauf ist für jeden Taekwondoka Pflicht, der Gürtelprüfungen ablegen möchte. Für jede Prüfung muss eine neue Form (Poomse) erlernt werden. Die Formen sind eine feste Abfolge von Angriffs- und Verteidigungstechniken, die gegen einen imaginären Gegner ausgeführt werden.



Taekwondo wird von Sportlern jeden Alters und beiderlei Geschlechts mit Begeisterung betrieben.

Kinderkurse sind für Kids ab etwa sechs Jahren geeignet. Die Kinder werden dort nicht nur spielerisch zu gesunder Bewegung angeleitet. Stille Kinder werden ermutigt, sich mehr zuzutrauen, hyperaktive Kinder lernen sich in eine Gruppe einzufügen und Rücksicht auf andere zu nehmen. Wettkampftaekwondo ist gut für die Fitness und fördert vor allem Kraft und Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Der Formenlauf ist ruhiger und fast meditativ, dabei aber trotzdem überraschend anstrengend.

Allen Bereichen gemein ist das "Do", die geistige Dimension des Taekwondo. Davon fühlen sich viele Sportler angesprochen, die vom Training mehr erwarten, als Funfaktor,

Schwitzen und Muskelkater - eine Bereicherung für Körper und Geist.