

Beim Taekwondo geht es um kontrollierte Körperbeherrschung und Schnelligkeit

Asiatische Kampfsportarten wecken frische Lebensenergie – Sportler können sich mit Dreh- und Sprungkicks sowie Fauststößen und Blocks körperlich auspowern

Von Petra Rapp-Neumann

ELLWANGEN - Mit den längeren Tagen steigt auch unsere Lust an Bewegung. Ein neues Körpergefühl ist gefragt, und der Frühling ist dafür die perfekte Zeit. Mit asiatischen Kampfsportarten, wie sie zum Beispiel im Dojang Center des Freizeitsportclubs Ellwangen trainiert werden können, stimmt man sich mental auf die helle Jahreszeit ein und weckt frische Lebensenergie.

Im traditionellen Taekwondo, der ursprünglich aus Korea stammenden Budo-Sportart, geht es um kontrollierten Kampf mit dem Gegner beziehungsweise Trainingspartner ohne Leistungsdruck und nicht darum, den Gegner zu verletzen. Vielmehr sind im Taekwondo Toleranz und Selbstbe-

wusstsein, kontrollierte Körperbeherrschung und Schnelligkeit gefragt (Tae steht für Fuß- und Beintechniken, die im Sprung oder Stand ausgeführt werden, Kwon für alle Handtechniken, Do ist der Weg zu innerem spirituellen Wachstum). Gekämpft wird mit dem Gegner und nicht gegen ihn.

Jetzt im Frühling können sich vor allem junge Menschen mit den dynamischen Beintechniken, Dreh- und Sprungkicks und den blitzschnellen Arm- und Handtechniken wie Fauststoß oder Blocks des waffenlosen Taekwondo-Trainings körperlich so richtig auspowern. Es gibt keine bestimmten Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, wenn man mit dem Training beginnt. Taekwondo eignet sich für alle Altersstufen zwischen sechs und 60 Jahren oder sogar noch älter,

wenn zuvor eine sportärztliche Untersuchung erfolgte.

Das Verletzungsrisiko ist denkbar gering. Werden die Übungen ohne Körperkontakt mit dem Gegenüber ausgeführt, ist allerdings extreme Körperkontrolle gefragt. Auch der sogenannte „Bruchtest“, das Zerschlagen von Brettern, Ytongplatten oder sogar Steinen, ist fester Bestandteil des Taekwondo. Wie bei allen Budo-Sportarten, kommt es auch dabei nicht nur auf Schnelligkeit und Kraft an. Vielmehr stehen gedankliche und geistige Konzentration und präzise ausgeführte Bewegungen im Vordergrund. Zum Stressabbau ist Taekwondo ideal. Doch auch Meditation spielt in dieser Kampfsportart eine große Rolle, um Konzentration und Aufmerksamkeit zu schulen.



Beim Taekwondo kann man sich mental auf den Frühling einstellen und frische Lebensenergie tanken. FOTO: PRIVAT

Allkampf - Selbstverteidigung



Auch Abwehrtechniken aus Taekwondo gehören zur hohen Kunst des Allkampfs dazu.

FOTO: PRIVAT

Mit Allkampf das Reaktions- und Koordinationsvermögen verbessern

Die Budo-Sportart steigert Körpergefühl sowie geistige und körperliche Fitness

Von Petra Rapp-Neumann

ELLWANGEN - Jede Budo-Sportart enthält effektive Elemente der Selbstverteidigung. Diese hohe Kunst wird mit den wirkungsvollsten Abwehrtechniken aus Aikido, Taekwondo, Karate, Judo, Kung-Fu und Jiu Jitsu im Allkampf-jitsu trainiert, wie im Dojang Center des Freizeitsportclubs Ellwangen. Der Sportler lernt, sich in Gefahrensituationen gegen einen oder sogar mehrere Gegner zu behaupten.

Im Allkampf wird die aggressive Kraft des gegnerischen Angriffs so umgeleitet, dass sie für die eigene Abwehr genutzt werden kann und sich verstärkt gegen den Angreifer richtet. In dieser Sportart, die die anderen asiatischen Kampfsportarten perfekt ergänzt, werden unter der fachlichen Anleitung des Trainers rund 265 spe-

ziell entwickelte Hebel-, Wurf- und Schlagtechniken und deren Kombinationen sowie richtiger Fall ohne Verletzungsrisiko geübt. Man wird zunehmend sicher darin, sich im Fallen abzurollen und problemlos wieder aufzustehen. Das senkt auch das Verletzungsrisiko bei Stürzen im Alltag.

Nicht nur für Kinder und Jugendliche sind die Übungsformen ideal. Auch im Seniorenalter verbessern sie wirkungsvoll das individuelle Reaktions- und Koordinationsvermögen und das Körpergefühl und steigern die geistige und körperliche Fitness. Besonders jetzt im Frühling lässt sich mit den Techniken der Allkampf-Selbstverteidigung der gesteigerte Bewegungsdrang großartig ausleben. Die dynamischen Fuß- und Beintechniken des Taekwondo, die Körperbeherrschung des Aikido, die mit kontrol-

lierter Energie den Angriff des Gegners abwehrt, und die effiziente und respektvolle Kampfkunst des Jiu Jitsu verbinden sich im Allkampf zu einer ebenso maß- wie wirkungsvollen Sportart.

Das Ziel ist immer die Abwehr des gegnerischen Angriffs. Dabei geht es schonend zur Sache, die Achtung vor dem Trainingspartner wird nie außer Acht gelassen. Aufwärmen und Gymnastik, die jedem Training vorausgehen, fördern ihrerseits das Wohlbefinden und sind die Grundlage für einen widerstandsfähigen und beweglichen Körper auch älterer Menschen. Lohn des regelmäßigen Allkampf-Trainings als sportlichem Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten und vielfältigen Alltagsbelastungen sind neben innerer Gelassenheit vor allem körperliche Geschwindigkeit, Kraft und Ausdauer.

Taekwondo

Ellwanger Manolis Laß darf jetzt den schwarzen Gürtel tragen

ELLWANGEN (pm) - Der koreanische Taekwondo-Großmeister Ko Eui Min aus München hat die Einladung von Cheftrainerin Fotini Papadopulu angenommen und die

Ellwanger Taekwondo-Schule besucht. Bei einem sehr



niveauvollen Lehrgang bestätigte Meister Ko Eui Min der Ellwanger Trainerin Fotini Papadopulu einen sehr guten Trainingsstand der Ellwanger Schule. Bei der darauffolgenden Schwarzgurtprüfung zum 2. Dan zeigte Manolis Laß sein Können. Im Formenlauf und Sparring bekam Manolis Laß genauso die Bestnote wie im Kampf und beim Bruchtest.

Prüfer Ko Eui Min gratulierte dem 18-jährigen Ellwanger und erklärte den anderen Lehrgangsteilnehmern der Ellwanger Taekwondo-Schule: „So wie er müsst ihr trainieren, das war sehr gut.“ Anschließend bekam Manolis Laß von seiner Trainerin Fotini Papadopulu den schwarzen Gürtel überreicht.

Manolis Laß von der Ellwanger Taekwondo-Schule hat für seine Leistungen den schwarzen Gürtel erhalten.

FOTO: PRIVAT

Sicherheitstraining

SICHERHEITSTRAINING / Kinder lernen sich selbst zu schützen

Nicht zu Fremden ins Auto

In den vergangenen sechs Wochen haben Kinder des Taekwondo-Freizeitsportclubs an einem Sicherheitstraining teilgenommen. In der Tennishalle hatten Trainer und Betreuer verschiedene Stationen aufgebaut, mit dem Ziel Kindern zu zeigen, wie sie sich selbst schützen können.

ELLWANGEN ■ Ob Fremde oder Erwachsene aus dem außerfamiliären Nahbereich, die Kleinen wussten sich immer zu helfen. Trainer Daniel Dörrer versuchte vergeblich mit Katzenbabys den sechsjährigen Simon ins Auto zu locken. Kleine Kätzchen findet er zwar auch süß, aber er geht nicht zu Fremden ins Auto. Ulrike Liebhäuser erklärte den Kindern, sie sollen sich am Telefon nicht ausfragen lassen. Lena Schwarz (5 Jahre) sagte selbstbewusst dem Anrufer, ihre Mama schlafe, er solle später anrufen.

Von der Polizei kamen der Kinder- und Jugendsachbearbeiter der Polizei in



Dieter Klingmann im Gespräch beim Training mit den Kindern.
(Foto: privat)

Ellwangen, Dieter Klingmann und seine Kollegin Brigitte Hilsenbek. Mit guten Ratschlägen unterstützten sie die Stationen der Betreuer. Die Eltern wurden in

diesem Projekt ebenfalls mit eingebunden mit Ratschlägen, wie sie ihr Kind frühzeitig und altersgemäß aufklären oder vermitteln, dass es zu Erwachsenen „Nein“ sagen darf, auch zu denen aus der eigenen Familie. Eltern können ihre Kinder schützen, indem sie klar zu verstehen geben, dass niemand das Recht hat, Kinder gegen ihren Willen zu berühren.

Wer Kinder von der Schule abholt, bestimmen ausschließlich die Eltern. Um Kindern zu helfen, sich selbst zu schützen, sollten ihnen ihre Rechte vermittelt und gewährt werden. SP



Volle Konzentration brauchen die Mitglieder des Taekwondo Freizeitsportclubs für die Taekungs, eine lange Folge von Angriffs- und Verteidigungsaktionen. Foto: Thomas Siedler

Faszinierender Kampf gegen einen unsichtbaren Gegner

Koreanische Kampfkunst: Für die Mitglieder des Taekwondo Freizeitsportclubs Ellwangen ist das eine ideale Möglichkeit, Körper und Geist fit zu halten.

Von unserer Redakteurin
Beate Gralla

ELLWANGEN (gr) – Ein exotisches, kriegerisches Ballett. Schritte und Tritte, Boxbewegungen und Handkantenschläge – Taekung ist der Kampf gegen einen unsichtbaren Gegner, der Ablauf ist seit 2000 Jahren gleich. Zugucken lohnt sich.

Mitmachen lohnt sich auch, finden die Mitglieder des Taekwondo Freizeitsportclubs Ellwangen. Mädchen, Frauen, Jungen und Männer trainieren zusammen in der Mühlbergturnhalle: Selbstverteidigung, Freikampf, Sparring. Und die faszinierend befremdlichen acht Taekungs, acht lange, genau vorgeschriebene Folgen von Angriffs- und Verteidigungsaktionen. „Wann wechsle ich den Fuß und wann die Hand?“ Die koreanische Kampfkunst ist schwer zu lernen.

Das Wort Kunst ist Fotini Papadopulu wichtig. „Beim Taekwondo werden Körper und Geist gleichermaßen geschult“, sagt sie. Die Körperbeherr-

schung bei den Sprüngen, die Schlagkraft bei den Tritten sind das eine. Das andere sind Teamgeist, soziales Verhalten, Höflichkeit, Selbstbewußtsein.

„Der Kick drückt Stärke aus. Wenn ihr das nicht selbstbewußt rüber bringt, muß der Gegner keine Angst haben.“ Papadopulu hat eine klare Vorstellung, wie sich die Taekwondokas gegen ihre Angreifer verteidigen sollen. Das mit der Stärke ist gar nicht so einfach, wenn man den Gegner so gut kennt. Denn die meisten sind schon seit vielen Jahren in der Gruppe und sichtlich besorgt darum, den anderen nicht zu verletzen. Vor allem dann, wenn das Gegenüber nicht so viel Erfahrung hat, schließlich trainieren in der Mühlberghalle Anfänger und Schwarzgurte einträchtig miteinander. Wie es sich für einen Freizeitsportclub gehört.

Wettkämpfe lehnt der Ellwanger Club ab. Für Fotini Papadopulu ist das mit den buddhistischen Wurzeln des Taekwondo nicht zu vereinbaren. Was nichts daran ändert, daß es darum geht, sich zu verteidigen, den Gegner zu treten und zu schlagen. Das zieht natürlich auch schräge Vögel an. „Wer außerhalb des Trainings zuschlägt, fliegt raus“, sagt Papadopulu deutlich. Angst, daß sie einmal den Falschen die richtigen Tritte beibringt, hat sie nicht: „Für Brutalität braucht man kein Taekwondo.“

Jemanden mit einer leeren Bierflasche außer Gefecht zu setzen, ist sicher einfacher, als die ap-chagis, jop-chagis und all' die anderen Tritte zu lernen, mit denen Eberhard Mangold seinen Partner beim Freikampf in Schach hält. Der Schweiß fließt. „Wenn man den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, ist Taekwondo ein guter Ausgleich.“

Reportage

Taekwondo

Hier wird der ganze Körper trainiert, man bleibt gelenkig“, schätzt Mangold am Taekwondo. Und lästert ein bißchen über den Lieblingssport der Deutschen: „Beim Fußball gibt's bloß dicke Oberschenkel.“

„Man muß sich überwinden, daß man zuschlägt“, das fand Gertrud Bernlöhr am Anfang schwierig. Jetzt trainiert sie für die Schwarzgurtprüfung. Ulrike Liebhäuser reizt es, daß man nie auslernt. Und André Prochorik liebt die Gespräche mit Fotini. Da geht es dann nicht um Tae, die Beintechniken, oder Kwon, die Armtechniken, sondern um Do, den geistigen Weg.

i Informationen über den Taekwondo Freizeitsportclub gibt es unter der Telefonnummer 07961/54163.

Freizeitsportclub Taekwondo

Sicherheitstraining hilft Kindern sich zu behaupten

ELLWANGEN – „Meine Mama möchte nicht gestört werden. Die schläft. Rufen Sie später nochmals an!“ Schon Mädchen und Jungs im Alter von vier, fünf oder sechs Jahren lernen bei Fotini Papadopulu im „Sicherheitstraining für Kinder“, wie sie sich verhalten sollen, wenn jemand Fremdes am Telefon ist oder an der Haustüre klingelt und sie allein zu Hause sind.

Von unserem Mitarbeiter
Josef Schneider

„Seid ihr warm, Kinder?“, ruft Fotini Papadopulu den Kleinen nach Aufwärmtraining und Stretching in der Tennishalle zu: „Dann bauen wir unsere Stationen auf.“ Ein Teil der Jungs und Mädchen begibt sich erwartungsvoll zur Telefonstation. „Es gibt Erwachsene, die möchten unbedingt wissen, ob Mama oder Papa daheim sind“, erklärt Ulrike Liebhäuser. Und sofort ergänzt die Trainerin, dass es am Telefon keinen Fremden etwas angehe, ob die Eltern zu Hause seien oder nicht.

Bei der Autostation fordert Daniel Dörner, einer von zehn Trainern im Verein, den kleinen Lukas heraus: „Hallo du, hasch du Luscht, mit mir mitzufahren?“ Die Antwort folgt auf der Stelle: „Ich fahr' nicht mit Fremden mit.“ Da hilft auch eine Einladung zum Eis oder zum interessanten Computerspiel, selbst der Hinweis auf die süßen Hundebabys nichts. „Lass mich in Ruhe, ich geb' Fremden nicht die Hand“, weiß Marius ein eventuelles Hineinzerren ins Fahrzeug zu verhindern. „Und wegrennen, nicht stehen bleiben!“, empfiehlt Fotini Papadopulu in dieser Situa-



Im Sicherheitstraining lernen die Kinder, keinem Fremden die Hand zu geben. Denn auf diese Weise könnte der ihn zum Beispiel ins Auto ziehen.
Foto: Thomas Siedler

tion. Selbstverständlich werden den Kindern für den Verteidigungsfall auch adäquate Schlagtechniken wie der kräftige Tritt gegen Knie oder Geschlechtsteil beigebracht: „Dann lässt er auf jeden Fall los.“

Das Sicherheitstraining, das es seit eineinhalb Jahren gibt, ist Bestandteil des Trainingsplans des Freizeitsportclubs Taekwondo Ellwangen für Kin-

der im Alter von vier bis zehn Jahren. Im Rahmen dieses Intensivprojekts, bei dem auch die Eltern mit eingebunden werden, lernen die Kids anhand verschiedener Situationen, sich in Begegnungen mit Erwachsenen zu behaupten. „Wir geben den Eltern Tipps, mit den Kindern Rollen- und Rede- und Antwort-Spiele zu machen“, unterstreicht Fotini Papadopulu, die Vorsit-

zende des Freizeitsportclubs. Im Taekwondo findet man Kinder aus allen Schulen, auch Kinder, die überaktiv sind und solche, die von der Motorik her Schwierigkeiten haben. Viele kommen von der Ergotherapie.

„Wir versuchen, mit den Kindern zu arbeiten und haben viel Erfolg damit“, betont Fotini Papadopulu, die auch als Lehrbeauftragte für Gewalt-

prävention am Peuting Gymnasium tätig ist und mit dem Kinderschutzbund zusammenarbeitet: „Es wird nicht nur der Körper, sondern auch der Geist trainiert.“ Und: „Wir gehen auf die einzelnen Probleme der Kinder ein.“ Die Schulung umfasst die Konzentrationsfähigkeit ebenso wie die Wahrnehmung und das eigene Körperbewusstsein.

Eine Mutter, deren Sohn eine angeborene Muskelschwäche und eine Störung in der Grobmotorik hat, erzählt voll Begeisterung, ihr Junge habe „in einem halben Jahr Taekwondo viel stärkere Fortschritte gemacht als in der Krankengymnastik oder in einer sonstigen Therapie – und das noch mit viel Freude.“ Sabine Eberhard, die ihre Kinder Lisa (9), Robin (8) und Lars (5) ins Taekwondo gehen lässt, weiß, dass sie dadurch „lernen, sich besser durchzusetzen und selbstsicherer aufzutreten.“

Auf die Entwicklung von Selbstbewusstsein, den Abbau von Angst, das Erlangen eines guten Körpergefühls und die Behauptung in bestimmten Situationen weist Stefanie Berg hin, die ihre Tochter Christina (11) und ihren Sohn Lennart (6) zum Training begleitet hat. „Ich hab' gelernt, wie man sich verteidigt und wie man ans Telefon geht“, berichtet Lennart. Und Lars weiß, „dass ich nicht die Hand geben soll“, wenn ihn ein fremder Autofahrer anspricht. Denn auf diese Weise könnte der ihn ins Auto zerren.

i Der Anfängerkurs für Kinder findet mittwochs um 16.30 Uhr in der Tennishalle (bei der Rundsporthalle) in Ellwangen statt. Telefonische Anmeldung bei Fotini Papadopulu, Tel. 01749919302.

Sicherheitstraining im Kindergarten

ST-ZEITUNG

Stadt Ellwangen

Heilig Geist Kindergarten

Erst beim „Großen Nein“ gibt Nick auf

ELLWANGEN - Die Kinder des Ellwanger Heilig Geist Kindergartens sind für die Schule gerüstet: Sie haben zusammen mit Fotini Papadopulu vom Taekwondo-Freizeitsportclub ein Sicherheitstraining gemacht. Dabei lernen sie nicht nur, wie sie sicher zur Schule kommen, sondern auch richtig „Nein“ zu sagen und ein „Nein“ zu akzeptieren.

Von unserem Mitarbeiter
Thorsten Vaas

Der Lastwagen aus Holz ist Vanessas Lieblings-Spielzeug. Sie schiebt ihn auf dem Boden hin und her. Doch Nick will den Lastwagen auch haben und reißt ihn Vanessa aus der Hand. „Nein“, sagt Vanessa behäbig, „ich spiele jetzt damit.“ Nick reagiert gar nicht darauf und grinst nur. „Nein, das ist mein Laster, ich spiele jetzt damit“, sagt Vanessa hartnäckig. Jetzt erst gibt Nick auf und gibt den Laster zurück. „Was war das jetzt?“, fragt Fotini Papadopulu. Das „Große Nein“, rufen die Kinder im Chor.

Spielerisch in kleinen Rollenspielen zeigt Fotini Papadopulu den Kindern das schüchterne „Kleine Nein“ und das „Große Nein“, das nachdrückliche. „Kinder sind oft sehr forsch, wenn sie etwas wollen. Sie denken nicht an Konsequenzen“, sagt Cheftrainerin Papadopulu. Erzieherin Ulrike Schaff bestätigt das: „Die Kinder können sich noch nicht so gut verbal verständigen. Deshalb schlagen oder schubsen sie andere Kinder.“ Mit den zwei Nein-Va-



Nick und Vanessa streiten um den Lastwagen. Um solche Konfliktsituationen verbal zu lösen, üben sie beim Sicherheitstraining im Heilig Geist Kindergarten, „Nein“ zu sagen. Die beiden kommen im Herbst in die Schule und „sollen gut vorbereitet sein“, so Fotini Papadopulu. Foto: Vaas

rianten lernen die Kinder, sich gewaltfrei zu wehren. „Wir zeigen den Kindern in diesen Rollenspielen verschiedene Strategien der Konfliktbewältigung“, sagt Papadopulu.

Damit die Kinder gut auf den Schulalltag vorbereitet sind, trainieren

sie nicht nur das Nein-Sagen. Beim Sicherheitstraining wird der Sicherheitsabstand zu Autos geübt, Gefühle von freundlich über böse bis traurig zu erörtern und bei Gefahr Hilfe zu holen. Von Erzieherin Ulrike Schaff werden diese Übungen dann im Kindi-Alltag

wiederholt, damit sie sich richtig einprägen. „Sonst vergessen es die Kinder wieder, weil sie ganz andere Dinge im Kopf haben“, sagt Schaff.

Außerdem machen die Kinder mit Fotini Papadopulu zum Ende jeder Stunde einen Gesprächskreis, in dem

Cheftrainerin die Kinder nach ihren Erlebnissen fragt. „Wir spielen dann die erlebte Situation durch“, sagt Papadopulu, „so lernen die Kinder von den Erlebnissen anderer Kinder, dass die zum Beispiel nicht zu Fremden ins Auto steigen dürfen.“

Aikido verbindet friedfertige Selbstverteidigung und moderne Kampfkunst

Fairness ist oberstes Gebot – Mentale Konzentration ist besonders wichtig

Von Petra Rapp-Neumann

ELLWANGEN - Mit den längeren Tagen steigt auch die Lust an Bewegung. Ein neues Körpergefühl ist gefragt, und der Frühling ist dafür die perfekte Zeit. Mit asiatischen Kampfsportarten, wie sie zum Beispiel im Dojang Center des Freizeitsportclubs Ellwangen trainiert werden können, stimmt man sich mental auf die helle Jahreszeit ein und weckt frische Lebensenergie.

Im Aikido, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Japan entwickelten Kunst friedfertiger Selbstverteidigung mit Elementen moderner Kampfkunst, wird die Fähigkeit entwickelt, die eigene Kraft intelligent zu nutzen und die des Gegners richtig einzuschätzen. Fairness ist oberstes Gebot in dieser defensiven

Kampfsportart, in der mentale Konzentration besonders wichtig ist. Gezielt eingesetzte Angriffsenergie wird abgeleitet und überträgt sich auf den Gegner, bringt ihn zu Fall, macht ihn vorübergehend kampfunfähig oder zwingt ihn zur Aufgabe des Kampfes.

Der Schwerpunkt des Aikido-Trainings liegt in speziellen Wurf- und Haltetechniken. Energie wird bewusst kontrolliert und nicht abgeblockt. Wörtlich übersetzt bedeutet „Aikido“ nichts anderes als „Prinzip ideal koordinierter Energie“. Das Geistige spielt im Aikido wie in allen Budo-Sportarten eine maßgebliche Rolle. Nicht schiere Kraft ist gefragt, sondern Körperbeherrschung und spirituelle Harmonie.

Der Aikido-Kämpfer soll gedanklich mit dem Gegner mitgehen, seine

Bewegungen voraussehen. Das wird nur mit regelmäßigem Training erreicht. Neben waffenlosen Techniken, die im Stand oder im Kniestand ausgeführt werden, gibt es auch Verteidigungsübungen mit Stock (Bo), Holzsword (Bokken) und Messer (Tanto). Das Training beginnt immer mit Aufwärm-, Dehn- und Kräftigungsübungen.

Gerade bei Anfängern ist es wichtig, dass sie in der Fallschule lernen, richtig zu fallen, ohne sich dabei zu verletzen. Aikido ist eine ideale Sportart, um Konzentration und Reaktion zu verbessern und stetig zu schulen. Selbstvertrauen und das Gefühl für den eigenen Körper und seine Kräfte werden entwickelt, der Umgang mit dem Trainingspartner vollzieht sich respektvoll, harmonisch und kontrolliert.



Der Schwerpunkt des Aikido-Trainings liegt in speziellen Wurf- und Haltetechniken.

FOTO: PRIVAT



Budotage im Dojang - Center

Das Ferienprogramm des Freizeitsportclubs Ellwangen war ein voller Erfolg.. Die Vielfalt des Programms kam beim Publikum gut an. Die Devise war, den Budesport auszuprobieren. Beim Kinder Tai Chi - Qi Gong lernten viele Kinder das Spiel der fünf Tiere. Ob affig oder elegant wie der Kranich, die Kinder hatten dabei viel Spaß an der Bewegung. Das Demoteam, die Dojang Tigers, begeisterte in seinen Workshops die Kinder mit Capoeira, und Freestyle. Es war für alle eine tolle Erfahrung im Rhythmus zu kämpfen und zu kicken. Mit Taekwondo, Jiu - Jiutsu, Aikido und Selbstverteidigung lernten Kinder und Erwachsene sich zu verteidigen. „Alle Kampfsportarten dienen der Selbstverteidigung und nicht dem Angriff“ sagte Taekwondo Meisterin Fotini Papadopulu zu den Kursteilnehmern. Interessante Workshops wurden auch den Erwachsenen geboten.

Freizeitsportclub



Mädchen und Frauen haben bei einem Selbstverteidigungskurs des Freizeitsportclubs Ellwangen verschiedene Techniken zur Verteidigung kennengelernt.

Foto: privat

Frauen lernen Taekwondo

ELLWANGEN (pm) - Mit dem Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen haben die Budotage des Freizeitsportclubs Ellwangen begonnen. Mädchen und Frauen lernten, sich gegen verschiedene Angriffe wirkungsvoll zu verteidigen.

„Kontrollierter Rückzug ist keine Flucht, sondern Berechnung“, erklärte Taekwondo-Meisterin Fotini Papadopulu den Kursteilnehmern. „Richtig reagieren und dann zuschlagen“, danach richteten sich die

Teilnehmer in diesem Kurs. Eifrig lernten sie zuzuschlagen und den Gegner außer Gefecht zu setzen.

Taekwondo-Selbstverteidigung macht Spaß und ist leicht zu erlernen, war das Resümee der Teilnehmer. In den Ferien kann jeder Taekwondo im Dojang-Center kennenlernen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

i @ Weitere Informationen unter www.dojang-center-ellwangen.de. Voranmeldungen können unter der Handynummer (0174) 9919302 erfolgen.

Ein Herz für Vereine

Projekt „Do – Fit für die Schule“ in Kindergärten

Cheftrainerin Fotini Papadopulu entwickelte vor 15 Jahren das Projekt „Do“ für Kinder ab 5 bis 14 Jahren. Inzwischen haben viele Kinder das Sicherheitstraining gemacht. Mit ihrer Trainerin Ulrike Liebhäuser war sie in den Kindergärten Lippach und Westhausen.

Alle Kinder, die jetzt im Herbst in die Schule kommen, wurden darin geschult, selbst ihren Schulweg abzusichern. Eifrig übten die Kleinen, Sicherheitsabstand bei Autos einzuhalten und zu unterscheiden, ob der Fahrer zu den listigen oder zu den guten Erwachsenen gehört. Bei listigen Erwachsenen wegrennen und bei guten Erwachsenen freundlich den Weg zeigen, das lernten die Kinder zu unterscheiden.

„Eine Rettungsinself ist der Ort, wo ihr hingehen und um Hilfe bitten könnt“, sagte Fotini Papadopulu zu

den Kindern. „Wenn ihr Angst bekommt oder euch etwas komisch vorkommt, dann rennt zur nächsten Haustür und bittet um Hilfe. „Guten Tag“, sagte die kleine Laura im Rollenspiel zu ihrer Kindergärtnerin, „ich brauche Ihre Hilfe! Bitte



anliegt.

Vor dem Sicherheitstraining wurde bei einem Elternworkshop mit den Eltern abgesprochen, welche Verhaltensregeln für die Kinder gelten sollen. „Nur sie können die Regeln für ihr Kind bestimmen“,

rufen Sie meine Mama an, ich werde von einem Mann verfolgt!“ Klar und deutlich übte sie zu sagen, was

erklärte Frau Papadopulu den Eltern.

„Es ist wichtig, dass sie immer wissen, wo sich ihr Kind aufhält. Sie als Eltern klären und entscheiden, wer ihr Kind abholen oder mit wem es mitfahren darf. Vertrauen ist gut, aber Kontrolle ist in dem Alter angebracht. Kinder können Gefahren nicht so gut erkennen und deswegen ist es wichtig, klare Absprachen zu treffen.“

„Unbesorgt loslassen ohne vorher abzusichern geht gar nicht“, stellte eine besorgte Mutter fest. Den Kindern hat das Sicherheitstraining Spaß gemacht und im Herbst sind sie „Fit für die Schule“.

Am besten lernen die Kinder dies in Kombination mit Taekwondo und dem Sicherheitstraining.



Taekwondo Selbstverteidigung für Frauen Frauenpower in Westhausen

12 Frauen nahmen beim Selbstverteidigungskurs des Taekwondo Freizeitsportclubs Ellwangen in Westhausen teil.

Die eigene Körpersprache richtig wahrnehmen, die Yin und Yan Seite verstehen und dann diese Vorteile für sich nutzen, das waren unter anderem Inhalte dieses Selbstverteidigungskurses.

Taekwondomeisterin Fotini Papadopulu zeigte den Frauen, dass Sie viel Kraft und Energie aufbringen können, wenn es sein muss. Die Kraft der Frauen steckt vor allem im Willen sich zu wehren. Auf die einfache Frage, ob sie sich vorstellen können Ihre eigene Werte und sich selbst zu verteidigen antworteten die Frauen eher zögerlich und unter Vorbehalt. Die Bereitschaft und der Wille zur Selbstverteidigung war allerdings sofort da, als die Frauen vor die Frage gestellt wurden ihre Familie oder Kinder zu verteidigen.

Mit einfach zu erlernenden Techniken wehrten die Frauen Angriffe ab und verteidigten sich damit sehr gut. Erstaunt waren die Frauen auch darüber wie viel Sie selber in einer Konfliktsituation machen können. Eine Kurs Teilnehmerin erklärte am Ende des Kurses: „Es sind einfache Techniken und Strategien und diese können so viel bewirken.“



Zum Abschluss beschlossen die Frauen sich regelmäßig zu treffen um zusammen zu trainieren. Die Termine werden im Amtsblatt von Westhausen bekannt gegeben. Info unter Handy. 0174 9919302

Das Interview

TAE KWON DO Freizeitsportclub e.V., Ellwangen

Interviewpartnerin:

Fotini Papadopulu, TAE KWON DO-Fachtrainerin 3. DAN,
Erfurter Straße 2, 73479 Ellwangen, Handy: 0174-9919302,
Fax: 07961-925428, E-Mail: Fotini.P@web.de



Redaktion: Seit wann gibt es den Verein und wer leitet ihn?

F. Papadopulu: Der Verein wurde 1991 gegründet, den ich als 1. Vorsitzende und Cheftrainerin führe. Zum Vereinsteam gehören die 2. Vorsitzende, die Kassiererin sowie drei Haupttrainer und vier bis sechs Trainerassistenten.

Redaktion: Das Vereinsziel?

F. Papadopulu: Der Vereinsname und das Emblem TAE KWON DO mit zwei kämpfenden Athleten lässt erkennen, dass über den Sport die Ziele definiert werden. Der moderne Taekwondo-Kampfsport im Sozial-Kompetenz-Training fördert die Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Das vermittelt das Team den Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern.

Redaktion: Die Tätigkeitsbereiche?

F. Papadopulu: Wir sind tätig bei Durchführung der Gewaltpräventionsberatung an Schulen, beim Sozialtraining für Schulklassen, bei Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen sowie Sicherheitstraining und Veranstaltungen für Kinder.

Redaktion: Wie wird das Sicherheitstraining für Kinder durchgeführt?

F. Papadopulu: Die Eltern der Kinder, die am Sicherheitstraining teilnehmen, werden mittels schriftlicher Information über Inhalt, Ablauf, Ort und Zeit der Veranstaltung unterrichtet. Die Elterninfos gibt es zur Bronze-, Silber- und Goldmedaille des Sicherheitstrainings und enthalten Verhaltenstipps für Erwachsene und Kinder. Wir üben mit den Kindern in Rollenspielen Krisensituationen zu bewältigen.

Zum Beispiel üben wir mit Kindern sich gegen fremde und unbekannte Erwachsene zu behaupten. Es ist wichtig, den Kindern zu vermitteln, dass sie auch Erwachsenen gegenüber „Nein“ sagen können und bei bestimmten Situationen „Nein“ sagen müssen. Nicht alle Erwachsenen wollen etwas Böses, da sollten die Kinder höflich aber bestimmt Grenzen setzen. Das kann am Telefon sein, wenn jemand ihr Kind ausfragen will, es bedrängt oder bedroht, soll ihr Kind einfach auflegen. Oder an der Haustür, wenn jemand penetrant versucht, ihr Kind zu überreden, die Tür aufzumachen, soll das Kind das Gespräch beenden. Hat sich ein Kind erfolgreich gewehrt und erzählt darüber, sollten die Eltern ihr Kind loben und froh sein, dass es sich Ihnen anvertraut hat.

Redaktion: Wieviel Kinder beteiligen sich an einem Sicherheitstraining?

F. Papadopulu: Das Sicherheitstraining wird mit überschaubarer Teilnehmerzahl an verschiedenen Tagen und Orten durchgeführt. Im Oktober wurde insgesamt 180 Mädchen und Jungen im Alter von vier bis zwölf Jahren beigebracht, sich selbst zu schützen.

Begleitend zu unserem Sicherheitstraining bieten wir Elternkurse mit der Diplom-Sozialpädagogin Barbara Sittler an. Schulen und Kindergärten können sich direkt an mich wenden.

Redaktion: Sie sind auch Buchautorin. Um was für ein Buch handelt es sich?

F. Papadopulu: Das Buch „Keine Toleranz bei Gewalt“ gibt es seit diesem Jahr; es wurde von Cornelia Hummel und mir verfasst. Gewaltprävention ist pädagogische Erziehungsarbeit und sollte zum alltäglichen Handlungsprinzip werden. Mit dem 112 Seiten umfassenden Buch wollen wir für bestimmte Themen sensibilisieren, den Einstieg in die Gesamtproblematik von Gewalt erleichtern und aus der Praxis für die Praxis viele Tipps geben.

Redaktion: Wir danken für das Interview.

BUCHVORSCHLAG:

„Keine Toleranz bei Gewalt“ (inklusive CD-ROM)

Cornelsen Verlag Scriptor Berlin

ISBN 3-589-21879-7

Cornelia Hummel und Fotini Papadopulu

15 Jahre Taekwondo Freizeitsportclub

Die erste Vorsitzende und Cheftrainerin des Taekwondo Freizeitsportclubs Fotini Papadopulu hat zum 15. Jubiläumsjahr des FSC auch den Aikido-Meister Karl Köppe nach Ellwangen eingeladen.

Im 2-stündigen Workshop haben die Taekwondokas aus Ellwangen und Westhausen interessante Aikido-Selbstverteidigungstechniken gelernt. Während der Taekwondosportler im Kampf den Vorteil von dynamischen Bein- und Fausttechniken nutzt, um sich zu verteidigen, versucht ein

Aikidoka dem Angriff des Gegners auszuweichen und dessen An-



griffsenergie gegen ihn zu führen. Beide Stile sind interessant und können sich ergänzen.

In der Vielfalt der Budo-Kampfsportarten kann Kampfkunst unterschiedlich definiert werden. Der Ellwanger Taekwondo Freizeitsportclub bietet dafür einen Rahmen. Hier ist eine offene Begegnung verschiedener Kampfsportarten ohne Vorurteile möglich. Die Jubiläumsaktionen der Ellwanger Kampfschule gelten als Leitbild für die Zukunft.

Es gibt für Kampfsportler und die es gerne werden wollen viele interessante Kursangebote in Tai Chi, Karate, Aikido oder Yoga.

wochenpost 19. April 2006

Teakwondoschule

Kinder lernen „Nein“ sagen

ELLWANGEN (pm) - Beim Taekwondo Freizeitsportclub Ellwangen und Westhausen haben Sicherheitsprüfungen stattgefunden. Die Cheftrainerin Fotini Papadopulu hat in ihrer Taekwondoschule das Sicherheitstraining für Kinder entwickelt.

Es ist ein Projekt indem die Kinder in einen Zeitraum von über einem Jahr lernen sich richtig abzugrenzen und selbstsicher auch Erwachsenen gegenüber „Nein“ zu sagen. Dass es nicht nur Erwachsene gibt, die es gut mit Kindern meinen, wird den Kindern spielerisch und ohne Ängste vermittelt.

In Verbindung mit dem Taekwondotraining wird das Selbstbewusstsein der Kinder gefördert und ihnen werden Möglichkeiten der Selbstverteidigung gezeigt, ohne dabei unhöflich zu

erscheinen, oder gleich die Fäuste einzusetzen. In einer der Sicherheitsprüfung wurde im Rollenspiel versucht, spielende Kinder in ein fremdes Auto zu locken. Die Kinder ließen sich jedoch nicht täuschen, weder durch Schokolade noch durch Spielzeug.

Besonders gut zeigten die Kinder dies bei der goldenen Sicherheitsprüfung. Durch Körpersprache und verbale Abgrenzung war für jeden klar, dass sie keine unangenehme Berührungen zulassen werden. Der achtjährige Simon drückte es ganz klar aus „He, fass mich nicht so an, ich mag es nicht“, sagte er zu einem Trainer als dieser bei der Prüfung versuchte ihn an sich zu ziehen.

i Infos zum Taekwondo Kindertraining des Freizeitsportclubs gibt's unter (0174) 9919302

19. April 2006



19. April 2006

