

■ Selbstverteidigung im Alltag

Taekwondoabteilung des TUS NiederOberweiler e.V. bildet sich weiter

NIEDEROBERWEILER. Wie fühlt es sich an, wenn ich auf dem Boden liege und drei Angreifer auf mich eintreten? Wie kann ich mir helfen, wenn mir jemand ein Messer an den Hals setzt? Diese und viele weitere Erfahrungen konnten die Taekwondoinn des TuS NiederOberweiler e.V. am vergangenen Wochenende in Bad Neuenahr am eigenen Körper

machen. Die Trainer und Sportler der Taekwondoabteilung des TUS NiederOberweiler e.V. waren zu Gast bei der befreundeten Taekwondoschule Bad Neuenahr, welche den Selbstverteidigungslehrgang unter dem Motto „Selbstverteidigung in Alltagskleidung und im Alltag“ durchführte. Gerade in den traditionellen Kampfsportarten, zu denen

auch Taekwondo zählt, wird die Selbstverteidigung oft recht starr geübt. Man hat den sehr weiten und bequemen Trainingsanzug (dobok) an und weiß im Regelfall, was auf einen zu kommt. Aus dieser Komfortzone sollten die Lehrgangsteilnehmer herausgeholt werden, um so den Erfahrungshorizont und die Reaktionsmöglichkeiten auf Angriffe

zu vertiefen und zu erweitern. Am Ende des Tages ist dies auf jeden Fall gelungen, sodass die Taekwondoinn mit vielen blauen Flecken, total erschöpft, aber um viele Erfahrungen reicher, den Heimweg antreten konnten. Weitere Informationen erhalten Interessierte per Mail (taekwondo@tus-now.de) oder unter Tel. 0176-22671749.