

Taekyon Di



Demonstrieren ihre Kampfkünste: Vereinsmitglieder beim Detmolder Familienfest. FOTO: PRIVAT



Sportart für alle Generationen: Die Aktiven von „Taekyon Diestelbruch“ sind zwischen 7 und 78 Jahre alt. Insgesamt hat der Verein mehr als 140 Mitglieder.

Trainingszeiten

Montag

Taekwondo bis einschließlich Gelbgurt
17–18 Uhr, Turnhalle Grundschule Diestelbruch

Dienstag

Taekwondo ab grüne Schärpe
17.30–18.30 Uhr, Turnhalle Weerthschule
F.I.S.T.-Waffentraining
18.30–19.30 Uhr, Turnhalle Weerthschule

Mittwoch

F.I.S.T. für Erwachsene
19–20.30 Uhr, Turnhalle Weerthschule

Donnerstag

Tai Chi für Anfänger und Fortgeschrittene
19–20.30 Uhr, Turnhalle Weerthschule

Freitag

Selbstverteidigung für Kinder
17.30–18.30 Uhr, Turnhalle Weerthschule
Freies Training für alle Interessierten
18.30–20.30 Uhr, Turnhalle Weerthschule

Weitere Informationen unter:

www.taekyon-diestelbruch.de
Robert Chwalek
Im Meierbruch 10, 32756 Detmold
Telefon: (0152) 03331958
E-Mail: robert.chwalek@taekyon-diestelbruch.de



Wissen sich zu verteidigen: Schon die jüngsten Mitglieder legen im Training die Hemmschwelle ab, um sich gegen potenzielle Angreifer zur Wehr zu setzen. Cheftrainer Robert Chwalek (links) hat dafür eine Schutzweste angezogen und übersteht mühelos die Fußtritte der Schüler. FOTO: WATERMANN

Kampfkünstler schreiben Selbst

Respektvolles Miteinander: Der Vorsitzende Robert Chwalek bringt viel Herzblut und immer mehr Mitglieder in den Verein. Im Training geht es auch mal hart und ruppig zu. Die Kurse für Frauen sind sehr beliebt. Eine Gruppe spielt

VON TANJA WATERMANN

Demold. In dem 1998 gegründeten Verein „Taekyon Diestelbruch“ dreht sich sportlich alles um Kampfkunst und Selbstverteidigung. Die aktiven Mitglieder sind zwischen 7 und 78 Jahren alt und trainieren in gemischten Gruppen, jedoch mit mehreren Trainern, so dass jeder nach seinen Möglichkeiten trainieren kann und individuell gefördert wird.

Im Training geht es auch mal hart und ruppig zu, wenn bestimmte Selbstverteidigungsgriffe trainiert werden. Doch eines fällt auf: Der Respekt zwischen den Mitgliedern, egal welchen Alters oder Nationalität, wird groß geschrieben. Schon die Jüngsten zeigen den Respekt vor der jahrhundert-

alten Kampfkunst. Wenn sie die Halle betreten, verneigen sie sich und unterstreichen so auch ein Stückweit die Bereitschaft, den Alltag hinter sich zu lassen und sich ganz auf den Sport konzentrieren zu wollen.

Robert Chwalek (58) ist der Vorsitzende und bringt den Verein mit viel Herzblut, Engagement und neuen Ideen immer weiter voran. Er hat in fast allen Disziplinen den jeweils höchsten Grad beziehungsweise Dan erreicht und ist Ausbilder, Trainer und Kampfrichter. Um immer auf dem neuesten Stand zu sein, nehmen alle Trainer regelmäßig an Schülungen und Lehrgängen teil. Der Verein ermöglicht seinen Schülern außerdem Lehrgänge mit hoch qualifizierten Referenten, um immer neue Impulse ins

Training einzubringen. Taekwondo wird im Verein in der traditionellen Form angeboten, bei der es nicht so sehr um die Wettkampferfolge, sondern um die korrekte Ausführung der Griffe geht.

Bei der Selbstverteidigung setzen die Trainer auf das moderne „F.I.S.T.-System“, das für „Freies Individuelles Selbstverteidigungs-Training“ steht. Dieses System, bei dem es allein auf die Effektivität der Selbstverteidigung ankommt, wurde 1993 von Jörg Knust gegründet. Im Gegensatz zur Kampfkunst, bei der viel Wert auf die Schönheit der Bewegung gelegt wird, geht es beim F.I.S.T.-System primär darum, sich in einer Selbstverteidigungssituation erfolgreich aus der bedrohlichen Situation zu befreien. Re-

alitätsnahe psychische und physische Angriffe werden im Training nachgestellt und die Teilnehmer lernen zunächst, deeskalierend zu reagieren. Erst wenn dies ohne Erfolg bleibt, lernen sie sich mit den gegebenen Mitteln gegen den Angrei-

fer zu wehren. „Es ist wichtig die Handgriffe immer wieder zu üben, um einem Angreifer überlegen zu sein“, erklärt Chwalek, während er seine jungen Schülerinnen und Schüler anweist, sich in einer Gasse in Armlänge zur Hallenwand auf-

„Tai Chi Chuan“ verbessert die Körper

Im Sommer des vergangenen Jahres konnte der Verein „Taekyon Diestelbruch“ Ingo Walther (62) als neuen Trainer für „Tai Chi Chuan“ gewinnen, das seit den 1970er Jahren in Europa immer mehr Anhänger findet. Galt es früher als die höchste Form der chinesischen Kampfkunst, dient es heute vor allem der Gesunderhal-

tung, der Steigerung des Wohlbefindens und der Beweglichkeit. Durch die langsamen und fließend ausgeführten Bewegungen verlangsamt sich die Atmung und der Sportler entspannt zunehmend. Die Körperhaltung verbessert sich durch regelmäßiges Training und die Gelenke, Knochen, Sehnen und Bän-