

Dienstag, 14. April 2009 11:11 Uhr

URL: <http://www.wiesbadener-tagblatt.de/region/themen/mein-verein/6596289.htm>

Wiesbadener Tagblatt

MEIN VEREIN

Sport mit dem Reiz der Reife

26.03.2009 - SCHIERSTEIN

Von Anja Baumgart-Pietsch

Die Schiersteiner Blue Sharks wollen Ü-45-Taekwondogruppe gründen

SCHIERSTEIN. Die Schreie sind ganz schön respektinflößend. "Sie dienen aber eigentlich nur dazu, den Partner darauf aufmerksam zu machen, dass gleich was kommt", sagt Ioannis Lerakis, Trainer bei den "Blue Sharks", der Taekwondo-Abteilung der Turngemeinde Schierstein, deren Mitglieder hier so kräftig ihre Stimmen ertönen lassen.

Lerakis ist der Gründer der Sharks, die seit 2000 unter dem Dach des Turnvereins trainieren. Der Name nimmt Bezug auf die Nähe zum Wasser und den früheren, in Blau gehaltenen Trainingsraum, schmünzelt der Trainer. Außerdem schaffe so ein besonderer Name auch die Möglichkeit zur Identifikation mit dem Team.

Und die ist wichtig - das merkt man der kleinen Trainingsgruppe in der Sporthalle der Erich-Kästner-Schule an. Konzentriert, aber keineswegs ohne Spaß trainieren die Jugendlichen und Erwachsenen die verschiedenen Formen des koreanischen Sports, der seit einigen Jahren auch olympische Disziplin ist. Es gebe vier Hauptaspekte beim Taekwondo, erklärt Lerakis, der es selbst bis zu Weltmeisterehren in seiner Sportart gebracht hat.

Da ist zum einen der Vollkontakt-Zweikampf, durchgeführt mit Schutzausrüstung und im Gegensatz zu anderen Kampfsportarten hauptsächlich mit Beineinsatz ausgeübt. Der Selbstverteidigungsaspekt ist ebenfalls enthalten. "Bei der Selbstverteidigung gibt es spezielle Techniken, diese nutzen den Schwung des Angreifers defensiv aus und sind nicht in erster Linie aggressiv", erklärt Lerakis. Weiter gibt es die spektakulären "Bruchtests", die ab einem gewissen Grad auch zur Prüfung gehören, sowie als eigentliche Hauptsache den sogenannten "Formenlauf". Der lasse sich mit einer Kür im Eiskunstlauf vergleichen, sagt Lerakis: "Es ist ein Schattenkampf, man kämpft mit einem gedachten Gegner und führt die Bewegungen aber alleine aus." Bewertet wird hier wie beim Eislauf mit Noten. Hier gibt es Einzel-, Paar-, und Gruppenvorfürungen.

Bei den Schiersteinern sind alle diese Aspekte im Training



Konzentration pur: Bei den Übungseinheiten der Taekwondosportler der Schiersteiner Blue Sharks ist jeder voll bei der Sache. Fotos: wita/Paul Müller

enthalten, sagt der Chef-Coach. Neue Mitglieder sind ihnen jederzeit herzlich willkommen. "Viele sehen uns bei Vorführungen und werden dadurch angezogen, andere kommen mit ihren Freunden mit; aber wir können ruhig noch viel mehr werden."

Und das sogar noch in "höherem" Alter. Als ganz besondere Neuerung möchten die Sharks nämlich demnächst eine Ü-45-Gruppe ins Leben rufen. "Taekwondo ist ein Sport, bei dem man nicht nur als Jugendlicher erfolgreich sein kann", sagt Lerakis. Ganz im Gegenteil. Die höheren Grade erlangt man erst nach bestimmten Zeiten, den höchsten Gürtel, "Dan" genannt, könne er persönlich beispielsweise erst mit 50 Jahren erreichen, obwohl er mit 13 bereits mit Taekwondo begonnen hat, erklärt Ioannis Lerakis. Sein Lehrer, der 68-jährige Peter Gerber, werde die Gruppe der über 45-Jährigen anleiten. "Er ist Träger des Siebten Dans und hat über 40 Jahre Erfahrung", sagt Lerakis, der selbst den Vierten Dan tragen darf. Ein Schnuppertraining findet am 4. April um 14.30 Uhr in der Turnhalle der Erich-Kästner-Schule statt. Denn die Sharks möchten feststellen, wie hoch das Interesse an einem solch spezialisierten Angebot ist. Wer noch unter dieser Altersgrenze liegt, kann selbstverständlich jederzeit bei den anderen Gruppen hineinschnuppern. Trainiert wird in der Kästner-Schule, der Georg-Lang-Halle, der Eichendorff-Schule und der Grundschule Sauerland. Die Trainingszeiten sind der Homepage zu entnehmen. Als Abteilung des Turnvereins können Mitglieder auch alle anderen Angebote des Vereins nutzen, sagt Lerakis.

Wodurch sich sein Sport von anderen unterscheidet? "Es gibt neben den sportlichen Aspekten auch eine geistige Dimension des Taekwondo. Davon fühlen sich viele Sportler angesprochen, die vom Training mehr erwarten als Spaß, Schwitzen und Muskelkater. Taekwondo ist eine Bereicherung für Körper und Geist", erklärt der Trainer. Gerade Kinder - ab fünf Jahren bei den Sharks willkommen - könnten hiervon profitieren. Sie lernten selbstsicheres Auftreten und zielstrebiges Hinarbeiten auf Prüfungen und Turniere - das alles natürlich in Kombination mit Spaß an der Bewegung.

Um das Interesse an einer Ü-45-Gruppe festzustellen, bitten die Blue Sharks um Anmeldungen unter Telefon 0177 / 7029695 auch wenn man zum unverbindlichen Schnuppertermin am 4. April keine Zeit hat. Näheres zu den Sharks generell findet sich im Internet unter www.bluesharks.de

