



TAEKWONDO

TuS-Esingen e. V.

Jahresrückblick 2023

Nach den „Corona-Jahren“ und einem schrittweisen Wiedereinstieg in die „Normalität“ in 2022, konnten wir als Abteilung in 2023 wieder komplett durchstarten. Es standen viele Lehrgänge und Turniere auf dem Plan und auch die Mitgliederstärke der Abteilung stieg noch einmal deutlich an. Ein Höhepunkt des Jahres war unser großer Jubiläumslehrgang im September anlässlich des 15-jährigen Bestehens unserer Abteilung.

Turnierteilnahmen

In 2023 nahmen unsere Sportler wieder an diversen Präsenztornieren auf unterschiedlichen Leistungsstufen teil.

Im Breitensportbereich nahmen wir mit 7 Sportlern aus allen Leistungsstufen am Fun Cup in Kaltenkirchen teil und belegten auf diesem Technik-Turnier mit 5x Gold und 1 x Silber insgesamt den 6. Platz in der Vereinswertung. Einen vergleichbaren Erfolg konnte eine ebenfalls 7 Sportler starke Gruppe bei einem Technik-Breitensportturnier in Niedersachsen verzeichnen. Für den weiten Weg nach Leipzig wurde unser Sportler und Trainer Frank Steffen auf dem Leipziger Technik-Turnier mit Silber belohnt.



Im Vollkontaktbereich waren wir auf drei Breitensportturnieren vertreten. In Pinneberg und Georgsmarienhütte erkämpfte sich unser Sportler Saif Galib jeweils Gold. In Bomlitz hieß es am Ende des Tages für unsere Sportler Felix Schwering und Saif Galib jeweils Silber in ihrer Klasse.

Im Leistungsbereich waren wir in 2023 mit fünf Sportlern auf der schleswig-holsteinischen Landesmeisterschaft Technik vertreten. Mit nur neun Starts und 5 x Gold sowie 1 x Silber konnten wir den sechsten Platz der Vereinswertung von 23 Vereinen belegen. Ferner hat unser Sportler und Trainer Frank Steffen auf der sächsischen Landesmeisterschaft Silber geholt (Vize-Landesmeister).



Im Hochleistungssportbereich stellten unsere Landeskadersportler Antonia Raster, Katharina Zamberg und Frank Steffen ihr Können auf einem Bundesranglistenturnier in Neubiberg/München, der deutschen Meisterschaft in Bautzen, der German Open in Hamburg sowie der Danish Open in Skanderborg unter Beweis.



- Bundesranglistenturnier: Katharina Zamberg Bronze (3. Platz) im Freestyle Einzel
Antonia Raster Bronze (4. Platz) im Freestyle Einzel
Frank Steffen 5. Platz im Finale im Poomsae Einzel
- Deutsche Meisterschaft: Antonia Raster Bronze (4. Platz) im Freestyle Einzel
Antonia Raster & Katharina Zamberg Bronze (4. Platz) im Poomsae Team
Frank Steffen 5. Platz im Finale im Poomsae Einzel
- German Open: Antonia Raster 8. Platz im Finale im Poomsae Einzel
- Danisch Open: Frank Steffen Bronze (3. Platz) im Poomsae Einzel

Kadersportler

Auch in 2023 nahmen unsere Landeskadersportler Antonia Raster, Katharina Zamberg und Frank Steffen sowie Jenna Schaar an diversen Kadermaßnahmen teil. Darüber hinaus hatten Antonia Raster und Katharina Zamberg die Gelegenheit an einer Sichtung für den Bundeskader in Neubiberg teilzunehmen.

Taekwondo Lehrgänge, Weiterbildungen & Prüfungen

Auch in 2023 nahmen unseren Sportler wieder an diversen Lehrgängen und Weiterbildungen teil. Eine Gruppe von sechs Sportlern besuchte einen Selbstverteidigungsintensivlehrgang in Elmshorn. Ebenfalls sechs Sportler vertieften ihr Wissen im Bereich Poomsae auf einen Lehrgang mit dem Bundestrainer und Mitgliedern der deutschen Nationalmannschaft („Supportlehrgang“) in Gehrden.



Unsere Sportler und Trainer Monika Wagner und Frank Steffen machten sich auf den Weg nach Eichstätt in Bayern, um am Trainer A-B-C-Lizenzverlängerungslehrgang teilzunehmen. Monika Wagner absolvierte darüber hinaus in Ennepetal erfolgreich ihre Ausbildung zur Taekwondo-Lehrerin im Schulsport.



Frank Steffen nahm an einem DOSB Trainer-B-Lehrgang in Bad Mündel und einem Landeskampfrichterlehrgang Technik in Bordesholm teil. Im Nachgang zu den Lehrgängen absolvierte er erfolgreich die Trainer-B und Kampfrichterprüfung.



Ebenfalls nahm Frank Steffen am Taekwondo Aktuell Poomsae Seminar mit dem koreanischen Großmeister Kang in Sindelfingen teil. Kang gilt weltweit als die Autorität im Bereich Poomsae und ist auch Verfasser der führenden einschlägigen Fachliteratur in diesem Bereich. Unser Trainer Theo Jappe und unsere Sportlerin und Landeskampfrichterreferentin Claudia Kohl brachten ihr Wissen im Poomsae-Bereich auf den Bundeskampfrichterlehrgang in Gifhorn auf den neuesten Stand. Im Prüfungswesen stand für Frank Steffen in seiner Funktion als Taekwondo-Prüfer zudem eine Prüferweiterbildung auf dem Programm.

Im Bereich der Schülergradprüfungen (Kup-Prüfungen), die von Frank Steffen und Theo Jappe in ihrer Funktion als Prüfer der Deutschen Taekwondo Union (DTU) abgenommen wurden, ging es in 2023 auch wieder in das „normale Fahrwasser“.



Insgesamt fanden über das Jahr verteilt drei Prüfungen statt, an denen auch die Erwachsenen/Ü40-er der in 2022 neu von Monika Wagner gegründeten Trainingsgruppe teilnahmen. Alle Prüflinge erreichten dabei die von Ihnen angestrebten neuen Graduierungen.



Zum Jahresende stand für Monika Wagner noch ein Highlight an: Ihre Landes-Dan-Prüfung zum 3. Dan in Gettorf. Dank einer akribischen Vorbereitung über die letzten beiden Jahre meisterte sie diese Herausforderung souverän.



Taekwondo Defense (TKDD)

Das seit 2022 von Frank Steffen neu angebotene Trainingsangebot im Bereich Taekwondo Defense (TKDD) wurde auch in 2023 weiterhin gut angenommen. TKDD ist eine moderne und realistische Selbstverteidigung, die im Gegensatz zu anderen Selbstverteidigungsstilen gezielt Taekwondo-Techniken nutzt und sich als Ergänzungsangebot zum „normalen“ Taekwondo versteht. Da TKDD im Alltag real anwendbar sein soll, wird, im Vergleich zum „normalen Taekwondo“, nicht zwingend eine ausgeprägte Kondition und extreme Beweglichkeit benötigt. Damit ist TKDD insbesondere auch für Kampfsportneueinsteiger – auch im Ü40-Erwachsenenbereich – bestens geeignet.



In 2023 konnten wir insgesamt drei Schüler-Grad-Prüfungen (Kup-Prüfungen) durchführen. Auch hier erreichten alle Sportler ihre angestrebten Graduierungen. Um sein Können und Wissen in Sachen TKDD zu vertiefen und erweitern, nahm Frank Steffen im Frühjahr an einem 4- und im Herbst an einem 9-tägigen TKDD-Seminar mit TKDD-Präsident und koreanischen Großmeister Kim und TKDD-Chief Instructor Lee in Sindelfingen teil.

Wachstum der Abteilung

Bei einem weitgehend unveränderten Trainingsangebot ist es uns nach dem deutlichen Mitgliederzuwachs von rd. 45% in 2022 auch in 2023 gelungen, unsere Mitgliederanzahl nochmals um 25% zu erhöhen. Während der Mitgliederzuwachs in 2022 schwerpunktmäßig im Erwachsenen-/Ü40-erbereich lag, lag der Schwerpunkt in 2023 im Kinder- und Jugendbereich. Insgesamt konnten wir hier unsere Mitgliederanzahl um rd. 30% steigern.

Anschaffung neuer Matten

Ein wichtiges Anliegen für 2023 war die Anschaffung neuer Matten für unseren Trainingsraum, der bauseitig mit einem „Betonboden“ ausgestattet ist. Die bisherigen Matten waren schon sehr in die Jahre gekommen und das Auf- und Abbauen wurde zunehmend mühseliger. Ebenfalls war mit dem Zustand der Matten, die diverse Beschädigungen aufwiesen, ein erhöhtes Verletzungsrisiko verbunden. Dank der Unterstützung durch den Verein und der erhaltenen Spenden über die Aktion „Unser Ding“ der VR Bank in Holstein konnten in 2023 zu unserer großen Freude die dringend benötigten Matten angeschafft werden.

Jubiläums-Breitensportlehrgang: 15 Jahre Taekwondo TuS Esingen

Im September 2023 konnten wir unser 15-jähriges Jubiläum mit einem großen Breitensportlehrgang feiern, für den wir zwölf Top- Referenten aus ganz Deutschland für mehr als 30 Trainingseinheiten in sechs Hallen und einem Outdoor- Bereich gewinnen konnten. Unter den Referenten befanden sich Welt- und Europameister sowie Mitglieder der deutschen Nationalmannschaft. Auch thematisch bot der Lehrgang Außergewöhnliches. So machten sich rund 150 Taekwondo-Sportler zwischen 5 und 75 Jahren aus dem ganzen Bundesgebiet auf den Weg nach Tornesch, um bei diesem Event dabei zu sein.

Ein besonderer Höhepunkt des Lehrgangs waren die realitätsbezogenen Selbstverteidigungseinheiten, bei denen ein Linienbus der Kreisverkehrsgesellschaft in Pinneberg (KViP) und 14 Autos zum Einsatz kamen. In einer anderen Trainingseinheit ging es um das Thema Personenschutz. Hier erlernten die Teilnehmer Grundlegendes dazu wie einzugreifen ist, wenn eine Person von Dritten bedroht wird und wie man eine bedrohte Person schützt. Aber auch andere Themenbereiche stießen auf reges Interesse.



Bei den Erwachsenen kamen zum Beispiel zwei Trainingseinheiten zum Thema Bruchtest besonders gut an. Bei den Jugendlichen stand das Thema Freestyle hoch im Kurs. Hier begeisterte das Referententeam die jungen Sportler mit dem Erlernen spektakulärer Sprung- und Drehkicks sowie akrobatischer Aktionen. Auch für die ganz jungen Teilnehmer gab es ein tagesfüllendes Programm. Mit vielen innovativen Ideen gelang es den Referenten, die Kinder spielerisch fürs Taekwondo zu begeistern. Aber auch die klassischen Turnierdisziplinen (Vollkontaktweikampf und Formenlauf) sowie weitere Grundlagenbereiche, wie das Pratzentraining oder der Einschrittkampf, kamen auf dem Lehrgang nicht zu kurz.



Aufgrund des sehr positiven Feedbacks der Teilnehmer wurde beschlossen in 2024 einen zweitägigen Folgelehrgang anzubieten, der aber nicht wieder alle Themenbereiche des Taekwondo abdeckt, sondern einen Themenschwerpunkt hat.

Auch in der Lokal- und Fachpresse fand unser Lehrgang rege Resonanz. So gab es u.a. in der Holsteiner Allgemeinen eine Vorabankündigung für unseren Lehrgang. Nach dem Lehrgang folgten dann Berichte über den Lehrgang in der Holsteiner Allgemeinen, den Uetersener Nachrichten, dem Pinneberger Tageblatt und den Elmshorner Nachrichten. Darüber hinaus berichtete die Fachzeitschrift „Taekwondo Aktuell“ in einem ausführlichen Bericht über den Lehrgang.

Ausblick auf 2024

Turniere

Für die aktiven Sportler ist wiederum die Teilnahme an diversen Technik- und Vollkontaktturnieren geplant. Je nach entsprechendem Leistungsstand stehen dabei Turniere auf regionaler sowie Bundesebene bis hin zu Weltranglistenturnieren im Ausland auf dem Plan.

Lehrgänge & Prüfungen

Auch in 2024 planen wir wieder – je nach Leistungsstand und Ausrichtung der Sportler und Trainer – den Besuch einer Reihe von Lehrgängen auf Landes- und Bundesebene. Sowohl im Bereich Taekwondo wie auch im TKDD sind im Verlauf des Jahres in Tornesch jeweils zwei bis drei Schülergradprüfungen (Kup-Prüfungen) geplant. Unser Sportler und Trainer Frank Steffen strebt den Erwerb der DOSB Trainer A Lizenz an.

Entwicklung des Mitgliederbestandes

Bei einem etwas erweiterten Trainingsangebot im Bereich Taekwondo streben wir für 2024 bei den Erwachsenen/Ü40 ein moderates Wachstum an. Im Kinderbereich ist derzeit hingegen unsere Kapazitätsgrenze erreicht.

Breitensportlehrgang: Realitätsbezogene Selbstverteidigung

Nach unserem großen Jubiläumslehrgang in 2023 wollen wir im Mai 2024 einen zweitägigen Lehrgang mit dem Fokus realitätsbezogene Selbstverteidigung durchführen. Auf dem Programm der sechs Referenten stehen neben Basis- und Kombinationstechniken aus dem TKDD auch die Themen Messerbedrohung, Stockkampf und der Einsatz von Alltagsgegenständen in Selbstverteidigungssituationen. Im Bereich des Szenarietrainings wird wegen der großen Nachfrage und vielen positiven Rückmeldungen nach unserem Jubiläumslehrgang im letzten Jahr noch einmal Selbstverteidigung im und am Linienbus und Auto vertieft angeboten. Neu steht das Thema Selbstverteidigung bei Dunkelheit auf dem Programm.