Die Kunst, die Dynamik des Körpers zu wecken

Schüler der Homburger Robert-Bosch-Schule lernen Taekwon-do kennen

Derzeit nimmt der Sportunterricht für die Klasse 8M1 an der Homburger Robert-Bosch-Schule nicht die normale Gangart. Die Schüler erlernen unter Leitung von Michael Hecht Taekwon-do.

Homburg. Sport beziehungsweise Kampfkunst haben einen großen Einfluss auf die Charakterbildung. Im klassischen, kontaktlosen Taekwon-do lernt man Körperbeherrschung. Ängste und Aggressionen werden abgebaut, Selbstvertrauen und Willenskraft gestärkt. Im Rahmen eines vierwöchigen Selbstverteidigungsprojektes lernten Schüler der Klasse 8M1 der Robert-Bosch-Schule in Homburg derzeit die Grundarten des klassischen Taekwon-do kennen. Unter der Anleitung von Michael Hecht, Träger des ersten Dans im Taekwon-do, erleben sie im normalen Sportunterricht einmal pro Woche in der Sport- und Spielhalle diese für sie neue Sportart. Auf der Suche danach, welchen Sport ihre Schüler in der Freizeit betreiben, sei die Idee entstanden, erläutert Klassenlehrerin Gabi Schmidt.

Steven Winitzki und Matthias Hilser demonstrieren Schülern der Klasse 8M1 der Robert-Bosch-Schule die klassische koreanische Kampfkunst Taekwon-do. Foto: Bernhard Reichhart

Über ihren Schüler Steven Winitzki sei man auf die koreanische Kampfkunst Taekwon-do gestoßen. Winitzkis Trainer Michael Hecht habe sich spontan bereit erklärt, der Klasse diese traditionelle Sportart vorzustellen und den Schülern die Grundtechniken beizubringen. Alle Übungen geschehen ohne Körperkontakt gegen einen imaginären Gegner, so Hecht, der in der Talstraße in Homburg eine Taekwon-do-Schule aufbaut. Kraft, Dynamik, Energie, Balance und Ausdauer stehen im Mittelpunkt.

„Erhöhte Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen wirken sich positiv auf schulische und berufliche Leistungen aus“, beschreibt Hecht die Vorteile von Taekwon-do. Das kann Steven Winitzki nur unterstreichen: „Durch Taekwon-do bleibe ich fit, trainiere meinen Körper und Geist und bin somit auch besser in der Schule“, erzählt der Achtklässler, der seit zwei Jahren zwei Mal die Woche diese Kampfkunst betreibt. Viel Spaß hat auch sein Mitschüler Sven Koch: „Ich habe von Taekwon-do schon einmal was gehört, doch jetzt bekomme ich einen richtigen Einblick“, erklärt der 14-Jährige. Obwohl die Dehn- und Aufwärmübungen ganz schön anstrengend seien, habe er schon viele Abwehrschläge gelernt, die „ich vielleicht einmal einsetzen kann“. *re*