Taekwondo 20

Magazin für olympisches Taekwondo in Deutschland

Qualifikation für Olympia

Vier DTU-Athleten wollen Chance nutzen

Seit 23 Jahren erfolgreich: Holger Wunderlich

Marek Langer: Vom Finanzbuchhalter zum TKD-Trainer

Talente schnuppern Olympialuft

Weltmeister unter sich: Alex und Tahir

Ausgabe 03 - April 2020

#LEISTUNGLEBEN
WIR FÖRDERN
4.000 ATHLETEN.
UND JEDE MENGE
GLÜCKSMOMENTE.
Deutsche
Sporthilfe

E D I T O R I A L

Liebe Freunde des Taekwondo, liebe Sportlerinnen und Sportler!

Willkommen im Olympiajahr 2020! Vor Ihnen liegt die dritte Ausgabe unseres DTU 20-Magazins. In diesem Jahr wird Ihnen das Magazin insgesamt vier Mal spannende Informationen und Berichte aus der Welt der Deutschen Taekwondo Union bereitstellen.

2020 stellt für uns alle viele Herausforderungen und Aufgaben bereit. Zu nennen sind hier sicherlich die sportlichen Großereignisse, wie die Technik-Weltmeisterschaft, die Olympischen Spiele und die Jugend-Weltmeisterschaft. Aber auch die sportpolitischen Entscheidungen, die in diesem Jahr, wie alle vier Jahre, auf das Präsidium zukommen, sind zu erwähnen. Entscheidend ist, und hier spreche ich auch die Bereiche des täglichen Lebens an, wie man mit solchen Herausforderungen umgeht.

In meiner aktiven Zeit als Leistungssportlerin, in der ich vor und während Großveranstaltungen – wie Weltmeisterschaften, der Olympia-Qualifikation oder den Olympischen Spielen – unter erheblichem Druck stand und auf den Punkt 100 Prozent Leistung abrufen musste, habe ich gelernt, mit solch stressigen Situationen umzugehen. Ein Weg, der mich oftmals zu den gewünschten Ergebnissen brachte, war die mentale Vorbereitung auf diese Großereignisse. Zum Beispiel die Olympiaflagge, die mich stets daran erinnert hat, wofür ich das Ganze mache, wenn ich mich mit Muskelkater aus dem Bett gequält habe. Oder der Einmarsch in die Olympia-Halle, den ich mental tausendmal im Kopf durchgegangen bin, damit mir diese Situation im entscheidenden Moment nicht fremd war. Auf diese Weise habe ich aus diesen Situationen den Druck genommen. Ein kleiner Spickzettel erinnerte mich vor jedem Kampf an meine Stärke und auf welche Faktoren ich unbedingt zu achten hatte.

Die optimale Vorbereitung – mental und körperlich – sind das A und O sowohl für sportlichen als auch für beruflichen Erfolg. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie schon jetzt starten und sich intensiv mit den persönlichen Zielen für das Jahr 2020, sportlich wie auch beruflich, auseinandersetzen. Nur wer seine Ziele (kurz-, mittel- und langfristig) klar definiert hat, kann das große Ganze erreichen und wird sich durch Rückschläge nicht vom langfristigen Ziel abbringen lassen.

Herzliche Grüße

Helena Stanek

Inhalt

- 6 Interview mit Musa Cicek
- 10 Technik-Nationalteam der DTU für die Weltmeisterschaften 2020 in Dänemark
- 13 Vier DTU-Athleten können Qualifikation für Olympia noch schaffen
- 14 Sportdirektor Holger Wunderlich im Einsatz
- 18 Marek Langer: Leidenschaft zum Beruf gemacht
- 21 Olympialuft schnuppern
- 24 German Open: Helena Stanek im Gespräch mit Michel Mialki
- 26 Alex und Tahir sind sich fast immer einig
- 28 Faszination Freestyle-Tricking
- 30 Stretching: Tipps von Experten

Impressum

Herausgeber:
Deutsche Taekwondo Union e. V.
Georg Brauchle-Ring 93
80992 München
Telefon: 089 15 00 21 31

Verantwortlich für den Inhalt: Helena Stanek

Mitarbeiter an dieser Ausgabe:
Hermann-J. Hoffe und Helena Stanek

Fotos: Peter Bolz, Felix Schmale,
Hamburger Sportfreunde, DTU-Privat,
Foto Mayr, Der Goldene Ring

Redaktionsleitung: Helena Stanek (Fromm) – E-Mail: stanek@dtu-mail.de – Mobil: +49 174 6853194

Titelfoto: Collage von Michel Mialki

TERMINE 2020

Datum	Ereignis	Ort
Mai		
02.05.2020	Bundesbreitensportlehrgang	Bielefeld
09.05.2020	Bundesbreitensportlehrgang	Dillingen
09.05.2020	Final-8-Turnierserie	Thüringen
16.05.2020	Final-8-Turnierserie Saarland	Saarland
23.05.2020	Deutsche Meisterschaft Junioren, Kadetten und Para	Bielefeld
Juni		
06.06.2020	Bundesbreitensportlehrgang	Bad Münder
06.06.2020	Final-8-Turnierserie	Berlin
13.06.2020	Bundesbreitensportlehrgang	Dresden
20.06.2020	Final-8-Turnierserie	Bayern
27.06.2020	Bundesranglistenturnier 1 Poomsae	Gehrden
Juli		
17.07.2020	Lehrgang zum Erwerb der DTU-Prüferlizenz	Bad Münder
24.07.2020	Olympische Spiele 2020	Tokio
September		
05.09.2020	Bundeskampfrichterlehrgang Technik - THEORIE	Leipzig
06.09.2020	Bundeskampfrichterlehrgang Technik -PRAXIS	Leipzig
19.09.2020	Final-8-Turnierserie	Nordrhein-Westfalen
26.09.2020	Bundesbreitensport	Wuppertal
26.09.2020	Deutsche Meisterschaft Poomsae	Ehingen
27.09.2020	Deutscher Jugend Cup Poomsae	Ehingen
Oktober		
10.10.2020	Bundesbreitensportlehrgang	Krumbach
14.10.2020	Jugend Weltmeisterschaft	Sofia/Bulgarien
24.10.2020	Bundesbreitensportlehrgang	Bad Segeberg
November		
14.11.2020	Final-8-Turnierserie	Sachsen-Anhalt
14.11.2020	Bundesranglistenturnier 2 Poomsae	Wuppertal
Dezember		
12.12.2020	Bundes-DAN-Prüfung	Altdorf

Alle Terminangaben in diesem DTU-Magazin gelten natürlich nur unter Vorbehalt! Wir wissen zur Zeit der Fertigstellung des Magazins (Gestaltung und Druck) nicht, welche Entscheidungen in der Corona-Krise getroffen werden und somit auch die Taekwondo-Veranstaltungen und Lehrgänge betreffen.

Bitte schauen Sie regelmäßig auf unserer Website **www.dtu.de**, der Facebook-Fanpage oder dem Instagram-Account nach. Die Informationen werden dort regelmäßig aktualisiert.

Online sind auch zwei interessante Filme von den Deutschen Meisterschaften in Lünen zu sehen:

https://youtu.be/kFpHAfvqr54

https://youtu.be/JmvD0Aen0cY

POKAL 2000

IHR SPEZIALIST FÜR SIEGEREHRUNGEN

Bestellen Sie in unserem Onlineshop

www.pokal2000.de

Mitglieder der DTU, der Landesverbände und Vereine erhalten

30% Rabatt auf Pokale

25% Rabatt auf Medaillen

POKAL 2000

www.pokal2000.de

Scan me

POKAL 2000 GmbH
Raiffeisenstr. 23, 46244 Bottrop
Deutschland
Tel.: +49-2045 82912
E-mail: info@pokal-kaufen.de
www.pokal2000.de

Interview mit mit Musa Cicek

DTU IN NRW UND FINALS RHEIN-RUHR AM 7. JUNI IN NRW

Von Hermann-J. Hoffe

Musa Cicek, der Vizepräsident der DTU und Präsident der Nordrhein-Westfälischen Taekwondo Union e.V. hat dem DTU 20-Magazin nach den Deutschen Meister-schaften in Lünen ein Interview gegeben. Dabei haben wir mit Musa über die Lage des Taekwondo im einwohner-stärksten Bundesland NRW und über die erstmalig im Ruhrgebiet ausgetragenen Finals gesprochen.

DTU 20: Die Deutschen Taekwondo-Meisterschaften vor wenigen Wochen in Lünen sind sehr erfolgreich verlaufen und haben sogar ein ordentliches media-les Interesse hervorgerufen, was unter anderem auf die Anwesenheit der irani-schen Olympiamedaillengewinnerin Kimia Alizadeh zurückzuführen war. Wie steht es um Taekwondo in NRW?

Musa Cicek: Taekwondo steht in Nordrhein-Westfalen insgesamt recht gut da. Das haben die erfolgreich durchgeführten Deutschen Meisterschaften im Januar in Lünen deutlich gezeigt. Der Bundesstützpunkt in Düsseldorf ist darüber hinaus ein Garant für die sportliche Bedeutung von Taekwondo im Bundesland. Mit zwei untereinander konkurrierenden Landesverbänden und zusammen 15.000 Mitgliedern wird allerdings ein inhaltlicher Wettstreit erkennbar, der aus meiner Sicht den Gesamterfolg von Taekwondo im Bundesland NRW ein wenig beeinträchtigt. In der Vergangenheit kamen zahlreiche Medaillengewinnerinnen und -gewinner bei Europa- und Weltmeisterschaften und bei Olympischen Spielen aus Nordrhein-Westfalen.

Levent Tuncat (3-facher Europameister, 2-facher Olympiateilnehmer)
Helena Fromm (Europameisterin, Olympiamedaillengewinnerin, 2-fache WM-Medaillengewinnerin)
Pinar Budak (Europameisterin)
Erdal Aylanc (Studenten-Weltmeister, WM-Bronzemedaillen-Gewinner)
Aziz Acharki (Weltmeister, Olympiateilnehmer)
Michael Arndt (Weltmeister, Olympiateilnehmer)
Yanna Schneider (Jugend-Weltmeisterin)
Ibrahim Ahmadsei (Vize-Olympiasieger Jugend-Spiele)

Durch die mögliche Bewerbung der Metropole Ruhr für die Olympischen Spiele 2032 erfährt Taekwondo als olympische Sportart auch im politischen Raum ein steigendes Interesse.

DTU 20: Für die Deutsche Taekwondo Union werden die Olympischen Spiele in Tokio in diesem Jahr zum her-

ausragenden Ereignis. Alexander Bachmann ist bereits für Olympia qualifiziert. Wen erwartest du noch auf der olympischen Matte?
Musa Cicek: Namen lassen sich jetzt noch nicht nennen. Wenn alles top läuft, können bei der kontinentalen Qualifikation noch zwei Damen und ein Herr das Ticket für die Olympischen Spiele lösen. Wir haben vom Leistungsausschuss, der aus den Spartentrainern und dem Leistungssportvertreter des Verbandes besteht, nach den German Open am letzten Februarwochenende die Nominierungen für das Qualifi-kationsteam vorgeschlagen. In der darauffolgenden Woche haben die Sportler Ela Aydin (-49 kg), Lorena Brandl (+67 kg) und Tahir Gülec (-80 kg) die Nachricht erhalten. Eine Prognose abzugeben, wer einen Quotenplatz für Deutschland bei der kontinentalen Qualifikation erkämpfen wird, ist aufgrund der enormen Leistungsdichte der europäischen Sportlerinnen und Sportler schwer. Aber die Vergangenheit der letzten drei Olympiaden hat gezeigt, dass unsere Sportler auf den Punkt ihre Leistung abrufen konnten und wir 2008 in Peking, 2012 in London und 2016 in Rio stets mit mehr als einem Sportler oder einer Sportlerin auf der Matte vertreten waren.

DTU 20: Ein herausragendes sportliches Ereignis in NRW sind die Finals Rhein-Ruhr am 6. und 7. Juni an verschiedenen Austragungsorten in NRW. Die Finals werden von den TV-Sendern ZDF am Samstag und ARD am Sonntag übertragen. Taekwondo ist dabei. Wie ist der Stand der Planungen?
Musa Cicek: Zum ersten Mal finden die Finals im Ruhrgebiet statt. Ende November wurden wir gefragt, ob sich die DTU mit Taekwondo beteiligen wird. Wir sind dieser Einladung gerne gefolgt und werden dann erstmalig eine Deutsche Meisterschaft in den olympischen Klassen veranstalten. Auch wenn Anfang Januar bereits die gesamten Deutschen Meisterschaften in Lünen stattgefunden haben, betreten wir mit einer Deutschen Meisterschaft in den Olympia-Gewichtsklassen bei den Finals Rhein-Ruhr Neuland. Die ausgewählten acht Gewichtsklassen werden mit einem kompakten Teilnehmerfeld von voraussichtlich acht Sportlerinnen und Sportlern besetzt, damit die gesamten Wettkämpfe in einem überschaubaren Zeitraum stattfinden und die Finalkämpfe kompakt im TV gezeigt werden können. Es ist ein spannendes und interessantes Projekt für uns, für das im Verband aktuell viele Kräfte mobilisiert werden. Wir zählen aber auch auf die Unterstützung der Bevölkerung, die am 7. Juni unsere Athleten in der Castello Arena zu Höchstleistungen antreibt.

DTU 20: Welche Ziele und Projekte hat die Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V. für die Zukunft?
Musca Cicek: Als wichtigstes Ziel sehe ich die konstruktive Zusammenarbeit mit der Deutschen Taekwondo Union e.V., damit wir einen starken Spitzenverband haben. Wir wollen in Nordrhein-Westfalen die Anzahl der Mitglieder in allen Bereichen weiter steigern und alles daransetzen, auch in Zukunft die Nummer 1 im Leistungssport und den anderen Bereichen des Deutschen Taekwondos zu sein.

DTU 20: Vielen Dank für das Interview, Musa.

DIE FINALS
RHEIN-RUHR 2020

Die Finals Rhein-Ruhr 2020 finden am 6. und 7. Juni 2020 in Nordrhein-Westfalen statt. Auftraggeber der Veranstaltung ist die Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen. Die 2. Ausgabe der „Die Finals" beinhaltet vier Austragungstätten, sieben Veranstaltungsorte sowie 17 Deutsche Meisterschaften. Übertragen werden „Die Finals" von den TV-Sendern ZDF am Samstag und ARD am Sonntag. Für die Taekwondo-Wettkämpfe am Sonntag, 7. Juni im Castello in Düsseldorf sind 2 x 10 Minuten Sendezeit in der ARD vorgesehen. Alle weiteren Details zu der Veranstaltung „Die Finals" gibt es auf der DTU-Website und über die anderen Online-Kanäle.

„OLYMPIA WÄRE DAS KARRIERE-HIGHLIGHT"

Anna-Lena-Frömming, Süheda Nur Güler und Daniel Chiovetta vor den Deutschen Meisterschaften in Lünen im Gespräch mit Jon Knolle

Von Jon Knolle · Foto: Hermann-J. Hoffe

Tae-Kwon-Do – aus dem Koreanischen übersetzt: Fuß, Faust, Weg. Die vom Karate abstammende Kampfkunst ist seit ihrer Gründung 1955 weit über Asiens Grenzen hinaus bekannt. In Deutschland gibt sie tausenden Kampfsportlern aller Altersgruppen eine Heimat.

So gastierte die jährliche deutsche Meisterschaft in diesem Jahr im westfälischen Lünen (25.-26. Januar). Knapp 400 Sportlerinnen und Sportler der Jugend A und der Senioren standen sich in Paarkämpfen in der Rundturnhalle gegenüber. Das Ziel vieler Kämpfer war aber nicht nur der Titel.

Im Olympiajahr stand die Empfehlung für die Nationalmannschaft und dadurch für internationale Wettbewerbe für viele an erster Stelle. „Für mich ist es das größte Ziel in meiner Karriere an den Olympischen Spielen teilzunehmen. Wenn nicht 2020, dann 2024", verdeutlicht der neunfache deutsche Meister Daniel Chiovetta seinen Traum. Der 22-jährige Nürnberger ist unter den anwesenden jungen deutschen Talenten der einzige mit Olympiaerfahrung. „Die Erfahrung 2014 bei der Jugend-Olympiade war goldwert", erinnert sich Chiovetta. Bisher löste nur Alexander Bachmann eines von vier Olympia-Tickets.

Neben den Männern standen in Lünen besonders die Damen unter der Beobachtung. Einige Kader-Athletinnen waren kurz vor den Titelkämpfen noch im Trainingslager in Korea. „Die zwei Wochen bestanden aus hartem, intensivem Training", blickte Süheda Nur Güler zurück. Die frisch verheiratete 20-Jährige holte in Lünen die Bronze-Medaille. Auch die erfahrenere Anna-Lena Frömming hofft noch auf eines der drei verbliebenen Olympia-Tickets. „Noch haben wir uns nicht gezeigt. Es steht also noch nichts fest, sagte die 25-Jährige.

Ende Februar geht die Taekwondo-Saison richtig los. Für die deutschen Kämpfer geht es um wichtige Punkte für die Weltrangliste. Das System dahinter ist nicht ganz einfach. Die verschiedenen Wettkämpfe sind in Kategorien eingeteilt. Neben G1, G2 oder G4 Turnieren gibt es G8, G12 (Weltmeisterschaft) und schließlich ein G20-Turnier (Olympia). „Das K.O.-System ist mit Tennis-Turnieren vergleichbar. Punkte gibt es am Ende des Wettkampftages nach Platzierung", erklärt Daniel Chiovetta. „Wichtig ist es, die maximale Punktzahl von 40 Punkten auf Weltranglistenturnieren zu erreichen." Dann ist zwar nicht die Quali für Olympia geschafft, aber es gibt ja auch noch weitere Saisonhöhepunkte für Deutschlands Taekwondo-Elite.

Vom 25. bis zum 28. August finden die olympischen Titelkämpfe in der Makuhari Messe in Chiba statt. Taekwondo. Fuß, Faust, Weg. Der Weg der deutschen Sportler nach Tokio ist lang und intensiv, das Ziel aber sicherlich in Reichweite. Oder wie eine alte Weisheit des Sports es auf den Punkt trifft: „Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt."

MÄRZ 2020 | DEUTSCHE TAEKWONDO UNION

DER TRAUM VON OLYMPIA LEBT WEITER

LORENA BRANDL IM INTERVIEW

FOTO: FOTOMAYER

„ICH BLEIBE POSITIV, ABER DIE UNGEWISSHEIT IST SEHR BELASTEND“

Die derzeitige Situation in Deutschland stellt auch die Athletinnen und Athleten der Deutschen Taekwondo Union vor neue Herausforderungen. Das Training muss weitergehen. Zu viel steht in diesem Olympia-Jahr auf dem Spiel. Doch wann wird die Frage beantwortet, ob Olympia in Tokio in diesem Jahr überhaupt stattfindet?

Wir haben Lorena Brandl, nominiert für das europäische Qualifikationsturnier in Moskau, zu ihrer derzeitigen Situation, ihren Zielen und ihren aktuellem Trainingsalltag befragt.

Das ganze Gespräch gibt es auf der DTU Webseite und der Facebook Fanpage.

DOSB
Bundeswehr Wir. Dienen. Deutschland.
Deutsche Sporthilfe
nada FÜR SAUBERE LEISTUNG
jd-sports adidas OFFICIAL DISTRIBUTOR

Vorstellung WM-Team Technik

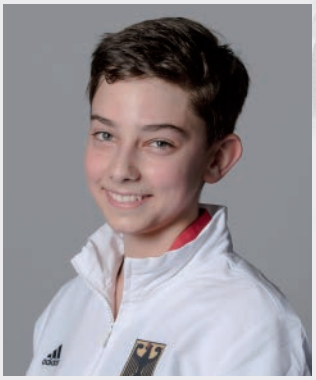
Das Technik-Nationalteam der DTU ist Ende Februar für die Weltmeisterschaften 2020 in Dänemark nominiert worden. Seitdem haben sich die deutschen Sportlerinnen und Sportler intensiv und mit voller Leidenschaft auf das größte Turnier im Leistungssportbereich Technik vorbereitet, das vom 21. bis 24. Mai in Herning hätte stattfinden sollen. Das traf die gesamte Technikfamilie sehr, als die World Taekwondo (WT) das Turnier Mitte März aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie absagen musste. Die Gesundheit der Menschen steht ganz klar an allererster Stelle und daher gilt es jetzt, mit vereinten Kräften dazu beizutragen, die Verbreitung des Virus einzudämmen.

Ob und wann die 12. Weltmeisterschaften dann ausgetragen werden, ist zum momentanen Zeitpunkt noch nicht bekannt – wir alle hoffen aber, dass unser großartiges WM-Team die Chance erhält, sein Können auf der Weltbühne zu zeigen. Daher wollen wir in dieser Ausgabe unseres Magazins die Sportlerinnen und Sportler des WM-Teams, die in den vergangenen Monaten mit ganzem Einsatz auf die Nominierung für das Nationalteam hingearbeitet haben, vorstellen, denn dieses Team verdient unsere vollste Anerkennung.

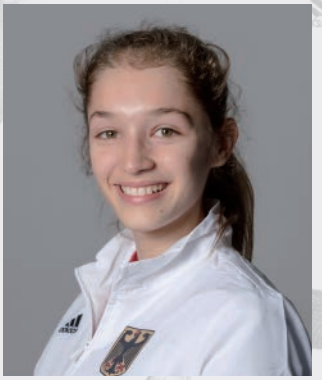
An dieser Stelle möchten wir uns auch an alle Teams weltweit wenden und ihnen wünschen, motiviert zu bleiben! Insbesondere wollen wir auch dem dänischen WM-Organisationsteam danken, das bis dato einen hervorragenden Job gemacht hat.

***Emir Can Erdemir** (BTU), Division 15-17 male und Division Pair Juniors*

***Helena Silberhorn** (HTU), Division Pair Cadets*



***Mian Fromm** (HTU), Division Pair Cadets*



***Ana Catalina Pohl** (HTU), Division Team Juniors female*

***Adina Machwirth** (HTU), Division Team Juniors female und Paar Freestyle -17*

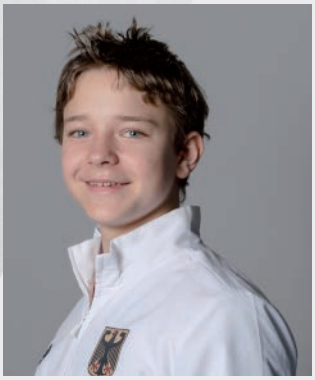
***Jessica Schober** (BTU), Division Team Juniors female*

Nominiert für das WM-Team:

***Tom Lüdders** (TUH), Division 12-14 male*

***Desiree Neumann** (BTU), Division 15-17 female und Division Pair Juniors*

***Leah Lawall** (HTU), Individual female Freestyle -17 und Team Freestyle 18+*



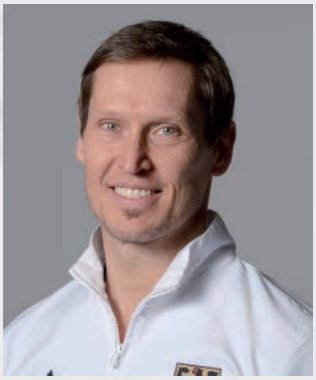
***Leon Reich** (TVBB), Individual male Freestyle -17*

Vorstellung WM-Team Technik

***Julius Müller** (HTU),*
Pair Freestyle -17

***Thi Nam Phong Vuong** (TUH),*
Division 18-30 female

***Bärbel Reiner** (BTU), Division 31-40*
female und Division Pair 2



***Christian Senft** (NTU), Division 41-50*
male und Division Team 31+ male

***Imke Turner** (TLVB),*
Division 51-60 female

***Kai Müller** (HTU),*
Division 51-60 male

***Manfred Stadtmüller** (BTU),*
Division 61-65 male

***Iris Hitzemann** (NTU),*
Division 66+ female

Peter Johanns
(NWTU), Division 66+ male

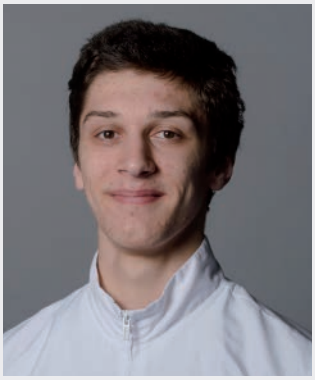
***Stefan Brummer** (BTU), Division Pair 2*
und Division Team 31+ male

***Jana Abt** (TURP),*
Division Team 18-30 female

***Jessica Rau** (NWTU),*
Division Team 18-30 female

***Sabrina Pütz** (TURP),*
Division Team 18-30 female

***Paul Knauthe** (NTU),*
Division Team 31+ male

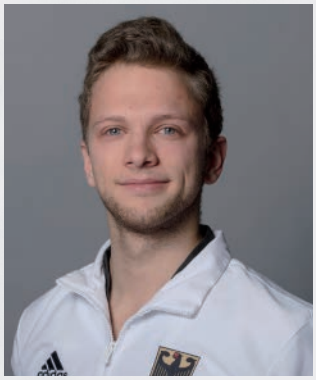


***Shajan Sepanlou** (HTU), Freestyle*
Individual male 18+ und Team Freestyle 18+

***Jendrik Martensen** (NTU), Freestyle*
Pair 18+ und Team Freestyle 18+

Vorstellung WM-Team Technik

***Ronja Paschke** (TVBB), Freestyle Pair 18+ und Team Freestyle 18+*

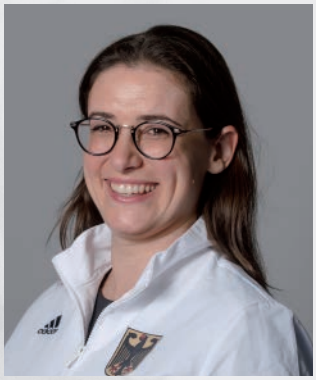


***Lukas Stein** (NTU), Team Freestyle 18+*

***Manuel Kolb,** Vizepräsident*

***Daniela Koller,** Bundestrainerin*

***Hado Yun,** Bundestrainer*



***Raffaella Delli Santi,** Sportdirektorin*

***Rainer Tobias,** Bundeskampfrichterreferent*

***Markus Joey Wittek,** Physiotherapeut*

Wir verstehen erkennen beraten planen fotografieren texten gestalten realisieren !

HÄTTEN SIE ES GEWUSST?

GLADE
Medienmacher seit 1886
Agentur Druckerei Werbetechnik Vita

Weststraße 52 • 57392 Schmallenberg • Tel. 0 29 72 / 9 77 58-0 • www.glade.de

Von Mailand nach Moskau nach Tokio? Die Frage bleibt: Wann?

Nachdem Alexander Bachmann bereits im Dezember 2019 ein Ticket für die Olympischen Spiele in Tokio erkämpfen konnte, hat die Deutsche Taekwondo Union die Möglichkeit, beim europäischen Qualifikationsturnier noch drei weitere Quotenplätze (ein Herren, zwei Damen) für die kommenden Olympischen Spiele zu lösen. Auch unser Para-Sportler Hasim Celik erhält die Chance, sich für die ersten Paralympischen Spiele (n weg!) zu qualifizieren.

Die Qualifikation auf dem europäischen Qualifikationsturnier ist jedoch nicht leicht. Nur die beiden Finalisten in den jeweiligen Olympischen Gewichtsklassen erhalten die Startberechtigung für Tokio. In der Vergangenheit konnte Deutschland bei der „Euro-Quali" stets punkten und Tickets für die Olympischen Spiele erkämpfen. Zum jetzigen Zeitpunkt bleibt jedoch noch abzuwarten, wann das für Mitte April angesetzte und aktuell aufgrund des Coronavirus verschobene Qualifikationsturnier stattfinden wird. Über unsere sozialen Medien halten wir Sie dazu stets auf dem Laufenden.

Georg Streif über seine Ziele für die Olympia-Qualifikation:
Mein Ziel ist ganz eindeutig, dass wir ein zweites Ticket für die Olympischen Spiele in Tokio erkämpfen. Es wird natürlich sehr schwer, aber mit der Nominierung von Tahir Gülec habe ich auf einen Sportler gesetzt, der schon einmal bewiesen hat, dass er auf den Punkt seine Leistung abrufen kann. Zusätzlich hoffe ich, dass sich unsere zwei Refugee-Kämpfer durchsetzen und nicht im Vorkampf auf DTU-Athleten treffen.

Yeonji Kim über ihre Ziele für die Olympia-Qualifikation:
Aktuell haben wir ein sehr starkes Damenteam und hier meine ich nicht nur die Nominierten, die zur Quali fahren. In den Gewichtsklassen -49 kg und +67 kg sind wir im aktuellen Olympia-Ranking mit mehreren Athletinnen weit oben vertreten, weshalb ich mich auch für diese Klassen entschieden habe. Ich blicke positiv auf die Qualifikation und bin mir sicher, dass wir mit einem guten Teamzusammenhalt, der Unterstützung der Heimtrainer und gegenseitigem Vertrauen unsere Ziele erreichen können.

Das wünscht Alexander Bachmann seinen Teamkollegen/innen:
Am besten wäre es, wenn wir die komplette Anzahl an Startplätzen erkämpfen können und in Tokio stark vertreten sind. Aber in erster Linie wünsche ich mir, dass mein Schwager Tahir Gülec die Quali schafft, wir gemeinsam nach Tokio fliegen und uns gegenseitig in der Vorbereitung unterstützen können.

Immer mit vollem Einsatz

SPORTDIREKTOR HOLGER WUNDERLICH SEIT 23 JAHREN ERFOLGREICH FÜR DIE DEUTSCHE TAEKWONDO UNION UNTERWEGS

Von Helena Stanek

DTU 20: Ein wichtiger Erfolg für die DTU erfolgte im vergangenen Dezember, als Alexander Bachmann beim Grand Prix Finale in Moskau die direkte Qualifikation für die Olympischen Spielen in Tokyo schaffte. Du warst live vor Ort. Beschreibe uns einmal diesen besonderen Tag.

Holger Wunderlich: Die direkte Olympiaqualifikation von Alexander Bachmann über die Weltrangliste war ein Meilenstein und ein enorm wichtiger Erfolg für unseren Verband und das Taekwondo in Deutschland. Alex hat in Moskau eine starke Leistung gegen den Brasilianer und den Koreaner gezeigt. Die knappe Niederlage gegen den späteren Sieger des GP-Finales aus Korea hatte keine Bedeutung, so dass Alex die Qualifikation über die olympische Weltrangliste mit einem hervorragenden 3. Platz im Olympic Ranking abschließen konnte. Emotional war das für mich persönlich ein ähnliches Gefühl wie nach dem Finale und dem Gewinn seines WM-Titels 2017 in Korea. Auch diesmal in Moskau: Gänsehaut pur!

DTU 20: Wie hast du als Sportdirektor den langen Weg der Qualifikation erlebt? Gab es besonders prägende Ereignisse?

Holger Wunderlich: Ich bin überglücklich und stolz, dass Alexander Bachmann, trotz vieler Hindernisse und einer komplizierten Verletzung mit anschließender OP, die direkte Olympiaqualifikation über die olympische Weltrangliste für Tokyo 2020 aus eigener Kraft geschafft hat. Alex hat sich in den Wochen vor dem GP-Finale mit dem 2. Platz bei den European Extra Games und dem 1. Platz bei den Israel Open eine sehr gute Ausgangsposition erarbeitet, die neben den zwei Medaillen bei den G2-Turnieren in Australien, schließlich für die Qualifikation mitentscheidend war. Einen wichtigen Grundstein hatte er allerdings schon 2017 mit dem WM-Titel in Korea und den gewonnenen Weltranglistenpunkten bei diesem G12-Turnier gelegt. Vielen Dank an alle ehrlichen Mitstreiter und unser Präsidium für die Unterstützung und ganz besonderer Dank an seinen Heimtrainer Vanja Babic für die hervorragende Zusammenarbeit.

DTU 20: Bei der Kontinentalqualifikation hat die Deutsche Taekwondo Union noch einmal die Chance, Sportlerinnen und Sportler für die Olympischen Spiele in Tokio zu

qualifizieren. Mit welchen Erwartungen reist du zur kontinentalen Qualifikation?
Holger Wunderlich: Sollten die Olympischen Spiele und die Kontinentalqualifikation aufgrund der derzeitigen Situation mit COVID-19 dieses Jahr stattfinden, hoffe ich natürlich, dass wir bei der Kontinentalqualifikation weitere Startplätze für die Olympischen Spiele erkämpfen - aber eine Prognose ist sehr schwierig. An diesem einen Wettkampftag muss alles sportlich und mental passen. Wir werden in allen Bereichen die Vorbereitung unserer Athleten und Athletinnen und Bundestrainer und Bundestrainerinnen unterstützen – dann werden wir sehen was bei der Kontinentalqualifikation dabei herausspringt, sofern diese stattfindet. Aufgrund der starken Leistungen bei etlichen zurückliegenden Wettkämpfen bin ich sehr optimistisch.

DTU 20: Bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney, als Taekwondo olympische Premiere feierte, warst du als Trainer dabei. In den vergangenen 20 Jahren hat sich einiges am Wettkampfmodus, dem Qualifikationsweg und der medialen Aufmerksamkeit verändert. Welche Entwicklungen siehst du positiv, bei welchen siehst du noch Potenzial für Verbesserungen?
Holger Wunderlich: Die Einführung der elektronischen Bewertung (E-Weste und E-Kopfschutz) sehe ich sehr positiv. Der Qualifikationsweg über die olympische Weltrangliste ist ebenfalls ein guter Modus, da hier die Erfolge der letzten vier Jahre einfließen. Allerdings sollte angestrebt werden, dass sich mehrere Athleten/-innen und nicht nur die Top 5 über die Weltrangliste qualifizieren können. Dies wird jedoch nur mit der Erhöhung der Starterzahlen im Taekwondo bei Olympia möglich sein. Die Olympiaqualifikation im Taekwondo ist schwieriger als in den meisten anderen olympischen Sportarten. Durch die Einführung neuer Wettkampfserien (Grandprix, Grandslam usw.), die zwar für die Vermarktung unserer Athleten/-innen sehr positiv sind, haben wir aber aus meiner Sicht mittlerweile zu viele internationale Turniere mit einer zu hohen Belastung für die Athleten/-innen, Trainer/-innen und die Vereine und Verbände.

DTU 20: Ein großes Thema in den vergangenen Jahren bei den Spitzenverbänden und in den Medien ist POTAS. Kannst du uns kurz POTAS erklären und eine Bewertung der Ergebnisse aus Verbandssicht (Taekwondo) abgeben?
Holger Wunderlich: Die Erklärung des DOSB lautet wie folgt: „Bei POTAS werden die disziplinbezogenen Potenziale der Olympischen Spitzenverbände anhand von transparenten, sportwissenschaftlichen und sportfachlichen Leistungskriterien analysiert. "Für die DTU war PORTAS eine sehr große Herausforderung, denn wir wurden mit Verbänden verglichen, die wesentlich mehr hauptamtliches Personal haben. Ein Vergleich der Verbände macht meines Erachtens aber wenig Sinn, da jeder Verband andere Strukturen, Satzungen und Möglichkeiten hat. Unser Verband hat die unzähligen Fragen seriös und ehrlich beantwortet.

In folgenden Bereichen wurde die DTU mit 70 bis 92 Prozent zwischen gut und sogar sehr gut bewertet: Athleten-, Trainings- und Wettkampfmanagement, Nachwuchs-förderung, Gesundheitsmanagement, Trainingssteuerung und Leistungssportpersonal. Wer sich mit der Sache beschäftigt sieht sehr schnell, dass dies die wichtigsten Bereiche im Leistungssport sind. Und hier hat die DTU positiv abgeschnitten.

Es gibt allerdings noch Bereiche, die einer weiteren Optimierung bedürfen. Das sind: Richtlinienkompetenz, Trainer-, Aus- und Fortbildung, Verbandsstruktur/ Führungsstruktur und Wissenschaftsmanagement. Wir haben in diesen Bereichen bereits sehr umfangreiche Konzepte und Verordnungen, die wir nun an die neuen, sehr komplexen Vorgaben des DOSB anpassen müssen. So können wir zukünftig noch besser bei den Bewertungen abschneiden. Doch in diesen Bereichen ist das, meiner Meinung nach, nur mit zusätzlichem, hauptamtlichem Personal möglich.

DTU 20: 23 Jahre Verbandsarbeit für die Deutsche Taekwondo Union. Was waren deine emotionalsten und schönsten Momente innerhalb dieser Zeit?
Holger Wunderlich: Die olympischen Medaillen (Silber in Sydney 2000 durch Faissal Ebnoutalib und Bronze in London 2012 durch Helena Stanek sowie die WM-Titel

Holger Wunderlich (links) mit Weltmeister 2013 Tahir Gülec

(2013 durch Tahir Gülec und durch Alexander Bachmann) waren im Seniorenbereich die absoluten Highlights. Bei WM-Titeln mussten wir 18 Jahre lang – von 1995 bis 2013 – auf einen WM-Titel warten. Und dann konnten wir innerhalb von nur vier Jahren gleich zweimal einen Weltmeister stellen.

Im Jugendbereich werden der erste und bisher einzige WM-Titel von Yanna Schneider bei der WM 2012 in Ägypten und die beiden Olympiasilbermedaillen bei der ersten Jugendolympiade 2010 in Singapur in bester Erinnerung bleiben. Das waren tolle Erlebnisse und herausragende Erfolge als verantwortlicher Bundestrainer.

Olympische Jugend-Spiele 2010: Antonio Katheder (rechts) gewinnt Silber

DTU 20: Du hast viele verschieden Positionen innerhalb der DTU ausgefüllt. Welche Etappe, welche Station würdest du gerne noch einmal erleben oder ist die aktuelle Stellung als Sportdirektor genau das Richtige?

Holger Wunderlich: 16 Jahre Bundestrainer waren eine wunderschöne Zeit und manchmal vermisse ich das Training und die Wettkampfbetreuung der Athleten und Athletinnen. Allerdings habe ich als Bundestrainer alle Bereiche sehr intensiv und immer mit vollem Einsatz mitgemacht. Nach dem Gewinn des WM-Titels in Ägypten und den Olympiasilbermedaillen in Singapur bei der Jugend sowie der Olympiamedaille in London, war Ende 2012 der ideale Zeitpunkt für einen Wechsel vom Bundestrainer zur Position des Sportdirektors gekommen. Die Arbeit als Sportdirektor macht mir mit meinem tollen Team sehr viel Spaß und ich kann mir gut vorstellen, diese Position noch einige Jahre mit dem gewohnten Engagement auszuüben.

DTU 20: Kannst du uns genauer erklären, was ein Sportdirektor macht?

Holger Wunderlich: Als Sportdirektor bin ich zu allererst für den kompletten olympischen Leistungssportbereich der DTU zuständig. Ein großer Aufgabenbereich ist die Führung und Koordination des Personals. Das Team, mit Leistungssportpersonal, ehrenamtlichen Mitarbeitern, medizinischem Personal und wissenschaftlichen Mitarbeitern besteht inzwischen aus fast 40 Personen. Darüber hinaus bin ich für alle leistungssportlichen Angelegenheiten mit dem DOSB, dem BMI, der Bundeswehr, der Deutschen

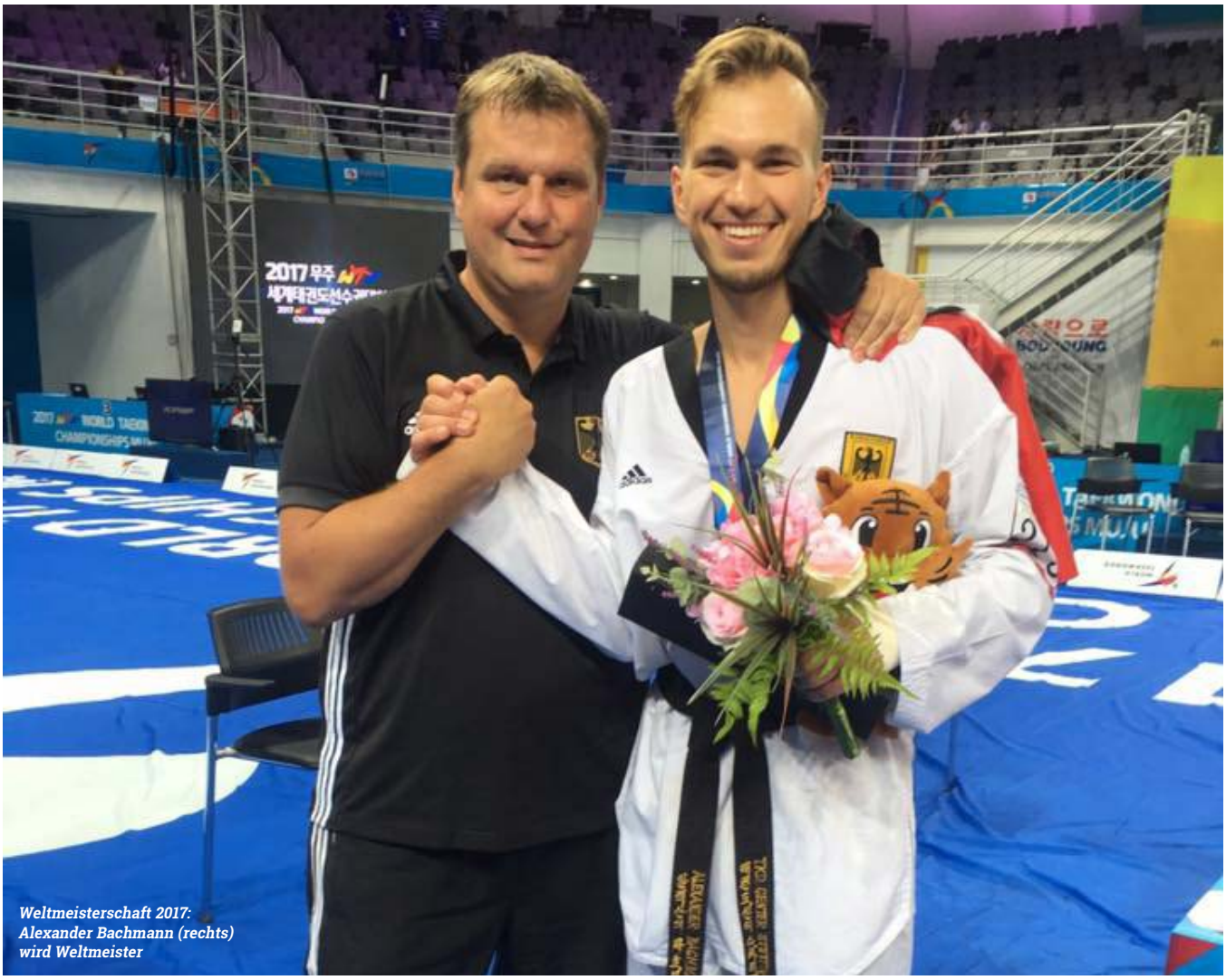
Sporthilfe, den Olympiastützpunkten, dem IAT und weiteren Organisation zuständig. Außerdem bin ich das Bindeglied zwischen Präsidium und Leistungssportbereich. Die komplette Jahresplanung und deren Umsetzung mit den unzähligen Lehrgängen und Wettkampfeinsätzen erstelle ich in Zusammenarbeit mit meinem Leistungssportreferenten und den hauptamtlichen Bundestrainern. Dabei versuche ich, so gut es geht, bei den großen Turnieren mit unserer Nationalmannschaft, die Teamleitung zu übernehmen. Ich würde sehr gerne öfter dabei sein, was aber aufgrund von Terminüberschneidungen oft gar nicht möglich ist. Die Arbeit der Sportdirektoren in den olympischen Sportarten hat sich in den letzten Jahren durch immer mehr Bürokratie und zusätzliche organisatorische Aufgaben und Projekte stark verändert.

DTU 20: In früheren Zeiten stellte dein Verein, der Budokwai Öhringen, auch EM- und WM-Teilnehmer. Wie oft schaffst du es heute noch selbst in die Halle und gibt es aktuell herausragende Zweikampftalente in deinem Verein?

Holger Wunderlich: Das ist richtig. Mein Verein konnte 16 EM- und WM-Medaillen (darunter einige Titel) erringen und war über viele Jahre der erfolgreichste Verein in Deutschland. Wir haben immer noch viele Mitglieder und auch einige Talente in Öhringen. Wenn es die Zeit zulässt, gebe ich immer noch gerne regelmäßig Training. Das ist ein guter Ausgleich zur immer mehr werdenden Büroarbeit.

DTU 20: Was sind deine Ziele, sportlich wie beruflich, für das Olympiajahr 2020?

Holger Wunderlich: Zunächst einmal hoffe ich, dass wir die COVID-19-Pandemie alle bestmöglich bewältigen und wünsche unserer Taekwondo-Familie in Deutschland ganz besonders Gesundheit. Unser aller Gesundheit steht über jedem sportlichen Erfolg. Sollten die Olympischen Spiele 2020 stattfinden, hoffe ich auf ein bestmögliches, erfolgreiches Abschneiden in Tokyo. Außerdem möchte ich in Zusammenarbeit mit dem DOSB optimale Strukturen für den nächsten Olympiazyklus 2021 bis 2024 für den olympischen Leistungssportbereich der DTU schaffen.



Weltmeisterschaft 2017: Alexander Bachmann (rechts) wird Weltmeister

Marek Langer hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht

Von Helena Stanek

DTU 20: 2019 war ein erfolgreiches Jahr für dich. Nach überstandener Knieverletzung bist du bei der DM direkt wieder aufs Podium gekommen und konntest die erste Weltranglistenmedaille für deinen Verein erkämpfen. Wie sieht dein Rückblick auf die Saison 2019 aus?

Marek Langer: Ich bin ohne Erwartungen in die Saison reingegangen, ich wusste nicht, ob ich überhaupt zurück auf die Matte komme. Erst Ende August 2018 ließ ich mein Knie operieren. Mein vorderes Kreuzband war gerissen und der Knorpel, das Außenband wie auch der Innenminiskus haben Schaden getragen. Dass ich schon im Februar 2019 bei den Deutschen Meisterschaften angetreten bin und eine Medaille geholt habe, war so nicht geplant. Allerdings war ich bewusst eine Klasse runtergegangen und habe 10 kg abgenommen, um in der Klasse bis 87 kg anzutreten, da keine extremen Kräfte auf mein Knie wirken sollten. Vielleicht war es nur Psychologie, aber es hat was gebracht. Die Medaille hat mir gezeigt, dass noch etwas möglich ist, auch wenn ich nicht mehr der Jüngste bin. Bei den „kleineren" Wettkämpfen startete ich wieder im Schwergewicht, wo ich auch einige Siege erkämpfen konnte. Auch wenn nicht alles glatt lief, zeigte die Formkurve und Entwicklung nach oben.

Mein erstes G-Turnier nach der Verletzung waren die Austrian Open. Dort startete ich wieder in der Klasse bis 87 kg. Im ersten Kampf hatte ich direkt Yuri Kirichenko als Gegner, der einige beachtliche Erfolge wie Europameistertitel oder einen zweiten Platz in der GrandSlam-Qualifikation in Wuxi vorweisen kann. Ich verlor mit 2:7. Es war eine Niederlage und tat – wie alle anderen auch – im ersten Moment weh. Aber dann dachte ich mir: ‚Hey, du bist zwar nicht Weltspitze, aber du hältst immer noch ziemlich gut mit und machst es solchen Leuten dennoch schwer.' Ich habe Blut geleckt und war wieder motiviert. Mitte des Jahres gab es bei mir privat einige Veränderungen und ich entschloss mich,

meine aktive Karriere zu beenden. Ich wollte lediglich ein paar Turniere als schönen Abgang mitnehmen. Dabei merkte ich, dass mir der Sport in dieser Phase sehr geholfen hat: Er hat mir Halt gegeben, mir Spaß gemacht und mich abgelenkt. Seit mehr als 25 Jahren begleitet mich der Sport jetzt und hat mir immer so viel gegeben, er gehört zu mir. Deshalb konnte ich ihn nicht aufgeben.

Nach der Sommerpause konnte ich die Greece Open gewinnen und einen dritten Platz bei den Israel Open holen. In Kroatien musste ich mich in der ersten Runde vom Ex-Vizeweltmeister geschlagen geben, wobei ich ordentlich mithalten konnte, genauso wie im zweiten Kampf bei den French Open gegen den amtierenden Vizeweltmeister aus Mexiko. Meine Leistung ist trotz der einen oder anderen Niederlage zufriedenstellend, und solange das der Fall ist, werde ich weitermachen.

DTU 20: Mit 28 Punkten hast du überlegen die Final-6-Turnierserie in der Klasse +87 kg gewonnen. Mit welchen Zielen bist du auf die einzelnen Turniere der Turnierserie gefahren?
Marek Langer: 2018 konnte ich bereits die Final-X-Serie gewinnen. Man könnte meinen, dass man dann bereits „gesättigt" ist und es schwer fällt, sich wieder zu motivieren. Am Anfang war das auch so, ich war ja auch schwer verletzt. Für mich war es überhaupt erst einmal ein Erfolg, wieder zu kämpfen. Aber man wäre ja nicht Wettkampfsportler, wenn man nicht einen gewissen Ehrgeiz hätte, siegen zu wollen. Mehr und mehr steigert man sich in die Serie rein. So kann ich mich an eine Situation im Finale bei den Bavaria Open erinnern, in der ich mich durch den Kampfrichter ungerecht behandelt gefühlt habe (nichts für ungut, wir sind alle nur Menschen), der Kampf wurde – meiner Meinung nach – kurz vor Ende zu meinem Nachteil entschieden. Darüber habe ich mich sehr geärgert, was wiederum zeigt, dass ich doch sehr motiviert war, zu gewinnen. Auch bei den Paris Open, die parallel zu dem letzten Final X Sachsen-Anhalt Cup liefen, habe ich durchgerechnet, ob es bei mir noch reicht, auch wenn ich dort nicht starten kann. Also ja, ich hatte anfangs keine großen Erwartungen oder Ziele, aber ein gewisser sportlicher Ehrgeiz kam dann mehr und mehr auf.

DTU 20: Als Sieger deiner Gewichtsklasse wurdest du im Dezember zum DTU-Kaderlehrgang nach Nürnberg eingeladen. War es deine erste Einladung und welche Eindrücke nimmst du von dieser Kadermaßnahme mit?
Marek Langer: Vor vielen Jahren konnte ich schon mit der Nationalmannschaft trainieren. Heute ist das natürlich etwas ganz anderes. Allein durch den fixen, reinen Taekwondo-Bundesstützpunkt ist es eine ganz andere Atmosphäre. Alles ist neu und modern, es motiviert zusätzlich. Das Training ist natürlich auch anders als damals, aber das ist es heute in den Vereinen auch. Ich weiß nicht, ob es alle Sportler heute so schätzen, aber wenn man den Vergleich zieht, wie es mal war und heute ist, kann und muss man glücklich sein, solche Bedingungen vorzufinden.

DTU 20: Ein bunter Mix an Sportlern war bei der Kadermaßnahme in Nürnberg anwesend. Was hat dir besonders gefallen? Was würdest du verbessern?
Marek Langer: Ich will mir nicht das Recht nehmen, etwas zu kritisieren oder verbessern zu wollen. Dafür war mein Aufenthalt zu kurz und in meiner Position steht sowas nicht zur Debatte. Ich finde es wichtig, dass man keinen Stillstand hat, sondern sich ständig weiterentwickelt und auch offen für Veränderungen und Neues ist. Ansonsten finde ich es gut, dass verschiedene Trainer ihre Methoden, Erfahrungen und ihren eigenen Stil miteinbringen. Von dieser Vielfalt profitieren die Sportler. Ich selbst habe richtig Lust bekommen, meinen Anteil beizutragen. Mittlerweile bin ich selbst ein Vereinstrainer mit den einen oder anderen Erfolgen. Es würde mich reizen, irgendwann auf der nächsten Ebene weiterzumachen.

DTU 20: Was hast du dir für das Jahr 2020 für Ziele gesetzt?
Marek Langer: Ich denke mittlerweile in kleineren Schritten. Vor zehn Jahren habe ich noch davon geträumt, bei Olympia teilzunehmen, jetzt bin ich realistischer. Ich hatte leider in der Vergangenheit nicht das nötige Glück. Verletzungen oder andere Hindernisse waren mir immer im Weg. Gerne würde ich noch einmal den Bundesadler auf der Brust tragen und zusammen

mit der Nationalmannschaft starten. Dass ich kein Perspektivathlet bin, ist mir bewusst, aber warum soll eine Nominierung kategorisch ausgeschlossen sein, wenn meine sportlichen Ergebnisse und die Leistung es zulassen? Das wäre noch einmal ein Ziel für 2020. Ansonsten denke ich als Vereinstrainer auch an meinen Nachwuchs. Beim Taekwondo Trainingszentrum Mittelbaden (TTM) haben wir einige tolle Nachwuchsathleten, diese möchte ich weiter fördern und ihnen helfen, ihre Ziele zu erreichen.

Über Marek Langer:

Im Alter von sechs Jahren brachten mich meine Eltern zum Taekwondo, was damals durch Karate Kid & Co. im Trend lag. Bei einem typischen Breitensportverein in Gaggenau, meiner Heimatstadt, wurde neben Formenlaufen auch Leichtkontakt Pointfight gekämpft oder auch mal auf Kickboxturnieren mitgemacht. Irgendwann hatten wir einen Trainer, der gleichzeitig in Baden-Baden und einem Verein tätig war und Vollkontakt TKD ausübte. Dort machte ich die ersten Schritte im olympischen Taekwondo und erzielte schnell meine ersten Erfolge. Ich spielte parallel Fußball. Als ich 17 Jahre alt war, riss bei einem Spiel mein Kreuzband. Da war es erstmal vorbei mit dem Wettkampf. In einem kleinen Verein, ein paar Ortschaften weiter, machte ich als Trainer weiter. Nach der Schule wurde ich zur Bundeswehr eingezogen.

Danach konnte ich dann wieder Gas geben. Ich suchte mir einen bekannten Verein in Karlsruhe und plante dort mein Comeback. Das war ein toller Verein, in dem ich zehn Jahre geblieben bin und mich wohl gefühlt habe, doch der Breitensport stand mehr im Fokus als der Leistungssport. Ich selbst wollte mehr, kam aber nicht vom Fleck. Die letzten Jahre dort verbrachte ich als Trainer des Vollkontakt-Teams. Doch mit wachsendem Erfolg wuchsen Ansprüche und Ziele, man stieß an die Grenzen.

Alternativen gab es in der Gegend wenige. Somit haben wir uns vor vier Jahren dazu entschieden, einen eigenen Verein zu gründen. Im Jahr 2016 entstand so das Taekwondo-Trainingszentrum Mittelbaden. Seit der Gründung bewegen wir uns innerhalb von Baden-Württemberg in den Top 3 im Vollkontakt und haben uns innerhalb kurzer Zeit beachtliche Erfolge erarbeitet. Mittlerweile konnten wir 23 Medaillen bei Deutschen Meisterschaften und 19 G-Turnier-Medaillen sammeln. 2016, 2017 und 2019 sind wir jeweils Zweiter und 2018 Dritter in der Teamwertung der Landesmeisterschaft Baden-Württembergs geworden. Wir stellen mehrere Landeskaderathleten und haben die ersten Sportler in den Bundeskader gebracht. Wir trainieren inzwischen an vier Standorten: Karlsruhe, Grötzingen, Rastatt und Baden-Baden. Wir wachsen weiter und sind ständig bemüht, unsere Trainingsbedingungen für unsere Sportler zu verbessern. Das war einer der Gründe, warum ich Anfang 2019 meinen gut bezahlten Job als Finanzbuchhalter gekündigt habe und nun Vollzeit als Trainer arbeite. Ich habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Das war notwendig, um auch mit TTM den nächsten Schritt zu gehen.

Name: Langer Marek
Alter: 33
Beruf: gelernter Finanzbuchhalter, aktuell aktiver Taekwondo-Trainer und Personalcoach
Dan-Grad: 1. Dan
Verein: Taekwondo Trainingszentrum Mittelbaden e. V. (TTM)

TKD-Werdegang:
1993-2001 Sportschule Sportiva Gaggenau
2001-2005 1. Taekwondo Club Baden-Baden
2005-2006 Taekwondo Plittersdorf
2006-2016 Sportschule Kwak Karlsruhe
seit 2016 Taekwondo Trainingszentrum Mittelbaden

Auszeichnungen:
1. Greece Open
2. Riga Open
3. Israel Open
2. DM U21
3. DM (5x)
1. Final4 18
1. Final6 19
1. Deutschland Pokal
Über 500 Top 3-Platzierungen

DREI JUNGE TAEKWONDO-TALENTE SCHNUPPERN IM SOMMER OLYMPIALUFT

Von Helena Stanek

Auf geht's nach Japan: Im Sommer 2020 richtet die japanische Hauptstadt Tokio zum zweiten Mal nach 1964 die Olympischen Spiele aus. Die Deutsche Sportjugend (dsj) und die Deutsche Olympische Akademie (DOA) hat nach einem umfangreichen Bewerbungsprozess 50 Jugendliche eingeladen, die Faszination Olympia im Rahmen eines interkulturellen Austausches mit japanischen Jugendlichen vor Ort zu erfahren. Das Deutsche Olympische Jugendlager in Tokio findet in diesem Jahr mit starker Taekwondo-Besetzung statt. Drei unserer jungen Taekwondo-Talente erhielten im Dezember die Zusage, im Zeitraum vom 22. Juli bis 08. August ein buntes olympisches Programm aus Sport, Kultur und Bildung in Tokio miterleben zu dürfen. Helena Stank sprach mit Antonia Beck, Annika Schendler und Jona Pörsch.

DTU: Wie bist du darauf gekommen, dich bei der Deutschen Sportjugend für eine Teilnahme beim Deutschen Olympischen Jugendlager Tokyo zu bewerben? Was hat dich motiviert und angespornt?

Jona Pörsch: Mein Traum war es schon immer, einmal bei den Olympischen Spielen live dabei sein zu können. Ich bin schon vor meiner Bewerbung auf das Jugendlager im Internet aufmerksam geworden. Durch die zahlreichen Eindrücke und Impressionen auf der Internetseite sowie in den sozialen Netzwerken konnte ich mir schnell ein Bild vom Jugendlager machen. Besonders fasziniert hat mich die Möglichkeit, live bei Wettkämpfen zuschauen zu können. Außerdem finde ich es toll, dass man neben den Wettkämpfen das olympische Flair und viele spannende Eindrücke über Japan erleben kann.

Antonia Beck: Mein Trainer, Björn Pistel, hat die Ausschreibung erhalten. Er hat dann erst mit meinen Eltern gesprochen, und als diese ihr Einverständnis gegeben hatten, fragten sie mich, ob ich Interesse hätte. Ich musste nicht lange überlegen und war gleich begeistert. Angespornt und motiviert bin ich natürlich auch durch meine Vereinskameradin, Madeline Folgmann, die sich derzeit noch für Olympia qualifizieren möchte.

Annika Schendler: Mein guter Freund und Sportkamerad Pascal Otto hat mich auf die Idee gebracht. Pascal war 2016 mit dem Jugendlager in Rio und hat mir nach seiner Reise von seinen großartigen Erlebnissen erzählt. Ich war sofort total begeistert und wusste, dass ich diese außergewöhnliche Erfahrung auch machen möchte, wenn ich die Chance dazu bekomme.

DTU: Wie groß war die Freude, als der Brief mit der Zusage bei dir eintraf, und wem hast du als Erstes von dieser tollen Nachricht berichtet?

Jona Pörsch: Ich hatte natürlich auf eine Zusage gehofft, aber aufgrund der vielen Bewerber nicht damit gerechnet, genommen zu werden. Dementsprechend war die Freude über die Zusage umso größer. Den Brief mit der Zusage habe ich zu Hause geöffnet, so dass meine Familie natürlich als Erstes davon erfahren hat.

Antonia Beck: Ich konnte es kaum fassen. Wir wurden kurz vor Weihnachten durch einen sehr schönen Brief darüber informiert: Vom Moment des Öffnens bis zu dem Moment, in dem man in dem Text endlich die Zusage lesen konnte, dauerte es eine gefühlte Ewigkeit. Meine Mutter war dabei und hat es somit als Erste mitbekommen. (Wir haben noch dreimal nachgelesen, ob es wirklich stimmte.) Nachdem dann mein Vater durch meinen Freudenschrei auch Bescheid wusste, habe ich als Nächstes meinen Trainer Björn Pistel angerufen. Danach meine beste Freundin Kristin, Nachbarn und die Familie.

Annika Schendler: Die Freude war riesig, als ich mit meiner Mama zusammen den Brief mit der Zusage geöffnet habe. Ich habe das Grinsen gar nicht mehr aus meinem Gesicht bekommen. Danach habe ich gleich meinem

Papa, meinem Trainer und meinen Freunden davon berichtet.

DTU: Mit welchen Erwartungen reist du nach Japan?
Jona Pörsch: Ich persönlich erwarte, dass ich sowohl Eindrücke von dem Land Japan und dessen Kultur bekomme als auch aufregende Olympische Spiele mit vielen spannenden Wettkämpfen erleben darf. Ein besonderes Highlight wäre es, wenn ich die Taekwondo-Wettkämpfe live miterleben könnte. Aber auch der Besuch des Deutschen Hauses und die Kommunikation mit anderen Sportlern stelle ich mir total spannend vor. Nicht zuletzt freue ich mich darauf, mit dem Team unser Land zu vertreten und die anderen Teilnehmer kennen zu lernen.
Antonia Beck: Ich hoffe zum einen, möglichst viel von dem Spirit „Olympia" mitzubekommen. Im Fernsehen sieht es schon unglaublich großartig aus, aber live muss es noch viel besser sein. Durch Madeline Folgmann habe ich mich mit dem Thema „Olympia" in den letzten drei Jahren intensiver auseinandergesetzt – anders, als wenn man einfach nur als Unbeteiligter von außen zuschaut. Zum anderen freue ich mich auf viele Kontakte zu Jugendlichen in meinem Alter und auch aus anderen Ländern. Es interessiert mich zu erfahren, wie sie trainieren und wie sie leben. Leistungssportler aus anderen Sportarten kennenzulernen, ist sicherlich mal etwas anderes.
Annika Schendler: Ich möchte viel von den Olympischen Spielen miterleben, mich mitreißen und vom Teamgeist packen lassen. Ganz besonders freue ich mich auch auf den kulturellen Austausch mit den ebenfalls 50 japanischen Jugendlichen und darauf, all die neuen Erfahrungen mit den anderen DOJL-Teilnehmern zu teilen.

DTU: Werdet ihr die Möglichkeit haben, Taekwondo-Wettbewerbe anzuschauen? Welche Sportarten würdest du sonst noch gerne live sehen?
Jona Pörsch: Das Jugendlager stellt, laut meiner bisherigen Information, den Teilnehmern einige Wunschwettkämpfe frei. Meine erste Wahl würde selbstverständlich auf Taekwondo fallen. Weitere Sportarten, die ich gerne live sehen würde, wären Leichtathletik, Basketball, Fußball, Schwimmen und Beach-Volleyball.
Antonia Beck: Das hoffe ich sehr. Wir werden sicher zu einigen olympischen Veranstaltungen gehen können, doch den Ablauf kenne ich noch nicht. Im Mai werden wir diesbezüglich bei einem Informationswochenende in Köln mehr erfahren. Mich würde noch Leichtathletik und Volleyball sehr interessieren.
Annika Schendler: Ob wir wirklich unsere Sportart vor Ort live sehen können, wissen wir noch gar nicht. Natürlich würde ich mich freuen, wenn das möglich wäre. Alle teilnehmenden Sportler in jeder Sportart sind die besten der Welt. Sie haben unglaublich viel dafür getan, bei den Olympischen Spielen teilnehmen zu können. Jeder von ihnen ist absolut sehenswert und ich kann mein Interesse gar nicht wirklich auf Einzelne reduzieren. Kunstturnen finde ich sehr spannend.

DTU: Wem möchtest du an dieser Stelle für seine Hilfe und Unterstützung danken?
Jona Pörsch: Ich möchte gerne meinen Eltern danken, ohne die die Ausübung von Taekwondo erst gar nicht möglich gewesen wäre. Außerdem haben sie mich besonders bei der Bewerbung unterstützt und mir Anregungen gegeben.
Antonia Beck: Als Erstes möchte ich meiner Familie danken, die mich sehr unterstützt, immer überall hinfährt und sich sowohl im Alltag als auch an den Wochenenden nach meinen häufigen Trainingszeiten und Turnieren richtet. Dann natürlich meinem Trainer Björn Pistel, der mich dahin gebracht hat, wo ich jetzt stehe und ohne den ich sicherlich niemals ins Jugendlager nach Tokio hätte fahren können. Er versteht es, uns beinahe täglich zu unseren Leistungen zu motivieren, und das immer mit guter Laune. Ohne ihn wäre ich sicher nicht mit so viel Spaß dabei. Außerdem können wir nicht nur mit sportlichen Fragen, sondern auch mit allem anderen zu ihm kommen. Aber auch der komplette restliche Verein unterstützt einen und hält sehr gut zusammen. Man fühlt sich hier sowohl bei den Jugendlichen als auch bei den Erwachsenen immer gut aufgehoben und wohl. Meine Freunde sind natürlich auch sehr wichtig. Sie stehen hinter mir, und auch wenn ich manchmal wenig Zeit habe, sind wir füreinander da.
Annika Schendler: Danken möchte ich vor allem meinem Trainer Christian Senft dafür, dass er mich auf meinem Weg als Sportlerin begleitet und mich so weit gebracht hat, wie ich es nie für möglich gehalten hätte. Ich möchte auch Pascal danken: Seine Begeisterung für

Jona Pörsch (blaue Weste) auf der Wettkampffläche

die Olympischen Spiele und das Jugendlager hat total auf mich abgefärbt. Außerdem danke ich Tim Grondstein für seine professionelle Unterstützung als Fotograf bei dem zu drehenden Motivationsvideo. Und natürlich meiner tollen Familie und allen anderen, die mich auf meinem Weg unterstützt haben.

ZITATE ZUM DEUTSCHEN OLYMPISCHEN LAGER TOKIO 2020

Jan Holze (1. Vorsitzender der dsj):
„Mit dem traditionellen und einzigartigen Format des Deutschen Olympischen Jugendlagers verfolgt die Deutsche Sportjugend das Ziel, junge Menschen im olympischen Kontext in ihrer Persönlichkeit zu entwickeln und ihnen Motivation für ihren Sport und ihr Engagement mit auf den Weg zu geben. Nicht selten trifft man daher unter den Olympioniken und Funktionsträger*innen im Sport ehemalige Teilnehmende, die von ihren wegweisenden Erfahrungen aus dem Deutschen Olympischen Jugendlager berichten."

Benjamin Folkmann (2. Vorsitzender der dsj):
„Das Deutsche Olympische Jugendlager 2020 in Tokio ist das Ergebnis einer beispiellosen Erfolgsgeschichte des deutsch-japanischen Sportjugend-Simultanaustausches, an dem bereits mehr als 10.000 Jugendliche teilgenommen haben. Der interkulturelle Austausch beim binational stattfindenden Olympischen Jugendlager zwischen den 50 deutschen und 50 japanischen Jugendlichen wird die deutsch-japanische Freundschaft auch für die Zukunft nachhaltig beflügeln."

Kirsten Hasenpusch (Delegationsleiterin Deutsches Olympisches Jugendlager, Vorstand dsj):
„Das Programm des diesjährigen Deutschen Olympischen Jugendlagers ist in enger Zusammenarbeit mit der japanischen Sportjugend entstanden. Neben den traditionellen Programmpunkten wie Workshops, Diskussionsrunden und Wettkampfbesuchen wird in diesem Jahr der interkulturelle Austausch zwischen den Jugendlichen eine ganz besondere Rolle einnehmen. Somit erleben die Jugendlichen nicht nur ein umfangreiches pädagogisches Programm, wagen den Perspektivwechsel und erfahren die Olympischen Werte vor Ort, sondern lernen den Sport auf eine andere Art und Weise kennen. Denn er hilft Sprachbarrieren zu überwinden, baut Brücken, schafft Gemeinsamkeiten und führt letztlich dazu, dass viele Freundschaften geschlossen werden."

Infos zu den Sportlern

Name:	**Antonia Beck**	**Annika Schendler**	**Jona Pörsch**
Alter:	15 (in Tokio 16)	17 Jahre	18 Jahre
Verein:	TG Jeong Eui Nettetal	Redfire Kampfsport Team e. V.	Taekwondo Martial Arts Ingelheim e. V.
Trainer:	Björn Pistel	Christian Senft	Michael Haus
Macht Taewondo seit:	2011	2008	2008
Beruf/Schule:	10. Klasse Gymnasium (Liebfrauenschule Mülhausen, Grefrath)	Ratsgymnasium Stadthagen	Oberstufe, 12. Klasse, IGS Kurt Schumacher Ingelheim
Sportliche Ziele 2020:	internationale Erfahrungen sammeln	Prüfung zum 4. Dan	Etablierung im Bundeskader, Weltranglistenpunkte sammeln

„DIE ‚ACTIVE CITY HAMBURG' LEBT VON IHREN ACTIVE CITIZENS"

Helena Stanek sprach mit Michel Mialki

GERMAN OPEN

Staatsrat Holstein (Mitte) bei der Pressekonferenz

Die Sporthalle Hamburg 2020 bei der German Open

„Die ‚Active City Hamburg' lebt von ihren active citizens". So umschrieb Christoph Holstein, der Staatsrat der Behörde für Inneres und Sport, Bereich Sport, die vorbildliche Arbeit der Hamburger Sportfreunde. Es gäbe viele Ideen und Projekte in der Stadt Hamburg, die von den Vereinen an den Staatsrat herangetragen werden. Wichtig sei schließlich aber die Umsetzung: „Hier bei den Sportfreunden funktioniert das Gesamtpaket von Idee, Strategie, Unterstützung und Umsetzung."

Darum ist es nicht verwunderlich, dass die Sportfreunde auch in diesem Jahr die besondere Herausforderung von zwei unmittelbar aufeinanderfolgenden Großereignissen bewältigt haben. Die German Open Poomsae und die German Open Zweikampf wurden innerhalb von nur zwei Wochen in der Hansestadt ausgetragen. Beide Turniere konnten, trotz unvorhersehbarer Problemsituationen aufgrund der Coronavirus-Verbreitung, erfolgreich abgeschlossen werden.

Zwei Turniere in zwei Wochen

„Bei den German Open Poomsae hatten wir in diesem Jahr keine erwähnenswerten Herausforderungen oder Besonderheiten zu bewältigen. Bei dem GO-Zweikampf waren die größten Herausforderungen nicht planbar. Hier meine ich im Vorfeld das Coronavirus. Aber mit den Verantwortlichen von der DTU haben wir die richtigen Maßnahmen und Entscheidungen getroffen, um das Turnier auch im Interesse der Sportler durchzuführen", erklärte uns Michel Mialki, der bei beiden Turnieren die Turnierleitung innehatte.

Bei der German Open Poomsae, die in diesem Jahr zum dritten Mal in der CU Arena Hamburg ausgetragen wurde, gingen insgesamt 325 Teilnehmer aus 17 Nationen über die Registratur. Wenn man bedenkt, dass drei Tage nach den German Open in Schweden der WT Presidents Cup mit 117 Athleten eröffnet wurde, wird eindrucksvoll deutlich, dass Deutschland seine Hausaufgaben – international betrachtet – in punkto Poomsae gemacht hat.

Erstmalig G2-Turnier

Die German Open Zweikampf, mittlerweile schon zum zwölften Mal in der Hansestadt, wurde in diesem Jahr erstmals vom europäischen Verband als G2-Turnier aufgewertet. Kenner der Szene rechneten damit, dass an beiden Wettkampftagen deutlich mehr als tausend Teilnehmer an den Start gehen würden. Dass sich in Hamburg am Ende „nur" 764 Wettkämpfer registrieren ließen, lag vor allem daran, dass viele Nationen wegen der weltweiten Verbreitung des Coronavirus auf eine Teilnahme verzichteten.

„Im Großen und Ganzen sind wir sehr zufrieden mit dem Verlauf von beiden German Open Turnieren. Es war eine große Herausforderung für unser Organisations-Team innerhalb von zwei Wochen die Poomsae und die Zweikampf German Open umzusetzen. Aus unserer

Sicht haben wir das Optimum herausgeholt", verriet uns Mialki kurz nach den Meisterschaften.

Der harte Kern des Orga-Teams, bestehend aus Adele Marschner, Michel Mialki, Stephan Oldenbürger, Sven Hartmann und Andre Neumann, wurde von unzähligen Helfern unterstützt. Seit vielen Jahren organisieren die Sportfreunde in Hamburg auch die German Open (Zweikampf). Mit ihren unzähligen, innovativen Ideen und ihrer Liebe zum Detail zeigten sie den Teilnehmern respektvoll, dass alle in Hamburg herzlich willkommen sind. Die Hingabe zum Sport, die sie in die Organisation dieser großen Weltturniere stecken, leben die Sportfreunde auch während ihrer gemeinsamen Trainingseinheiten im Verein. „Es ist auf jeden Fall ein Vorteil, dass wir uns regelmäßig im Training sehen. Nicht nur wegen des Austausches, sondern weil das gemeinsame Schwitzen im Training eine starke Verbundenheit und großes Vertrauen schafft. Dies hilft uns auch bei den Turniervorbereitungen, um andere Vorstellungen oder Meinungen zu akzeptieren."

Innovative Ideen und Liebe zum Detail

Auch in diesem Jahr kreierte Stepan Oldenbürger, ehemaliger Nationalkämpfer und heute Medien-Profi, einen großartigen Videofilm beziehungsweise Teaser, um Werbung für die beiden German Open zu machen. Wie immer wurde der Start der German Open Poomsae und der German Open Zweikampf mit dem per Video-Leinwand übertragenen Countdown von „10" bis „0" eröffnet. Dies war ein besonderes Highlight zu Beginn der Kämpfe, das sofort eine großartige Stimmung in die Halle zauberte. Mit dem permanent laufenden Live-Stream konnten auch die Daheimgebliebenen die Ereignisse aus Hamburg zu Hause mitverfolgen.

Bei den German Open Zweikampf kam noch der besondere Service des GO-TVs zum Einsatz. Hier werden ausgewählte Kämpfe von Michel Mialki, Bundestrainer Georg Streif und der DTU-Pressesprecherin Helena Fromm kompetent kommentiert. Top-Sportler standen in der speziell eingerichteten Interviewzone dem NDR-Moderator Martin Roschitz unmittelbar nach den Kämpfen Rede und Antwort und konnten so ein wenig „Olympiamedienluft" schnuppern. „Für Randsportarten wie Taekwondo liegt die Zukunft im Internet, um sich selbst zu vermarkten. So ist auch der Livestream entstanden. Wenn das Fernsehen nicht zu uns kommt, machen wir das Fernsehen selbst", erläutert Mialki die immer noch aktuellen Schwierigkeiten in der Vermarktung unserer Sportart.

Bundestrainerin Yeonji Kim coached Lorena Brandl

Tahir Gülec (rote Weste) in Aktion

Großartige Erfolge bei den Technikern und im Zweikampf

Dass die Wettkämpfe so reibungslos verliefen, ist auch der engagierten Arbeit der jeweiligen DTU-Bundeskampfrichterreferenten, Abdullah Ünlübay (Zweikampf) und Reiner Tobias (Poomsae), sowie den angereisten internationalen Kampfrichtern zu verdanken.

Sportlich waren unsere deutschen Athletinnen und Athleten ebenfalls sehr erfolgreich in Hamburg unterwegs. Die deutschen Technik-Spezialisten erkämpften in der CU Arena insgesamt 27 Gold-, 25 Silber- und 18 Bronzemedaillen. Die Zweikämpfer standen in den Altersklassen Senioren, Jugend und Kadetten insgesamt 64 Mal auf dem Treppchen (zehnmal Gold, 26 Mal Silber und 28 Mal Bronze). „Disziplin und Ehrgeiz sind immer die beste Basis für Erfolg – ob im Leistungssport oder im Job. Das sind dann auch die Eigenschaften, die einem bei den German Open helfen, so Michel Mialki, ehemaliger Wettkämpfer und Turnierleiter in Hamburg.

In diesem Sinne freuen wir uns auf weitere sportliche Ereignisse in Hamburg, die im kommenden Jahr 2021 bereits weitere Wettkampfhöhepunkte für die Taekwondo-Elite versprechen.

Weltmeister unter sich

Tahir Gülec und Alexander Bachmann sind nicht nur verwandtschaftlich miteinander verbunden. Sie verbindet auch einer der wichtigsten Titel, den man im Leistungssport erreichen kann – der Weltmeistertitel. Wir erinnern uns noch einmal zurück.

Weltmeisterschaft 2013 in Puebla/Mexiko:

Der gerade mal 20-jährige Tahir Gülec beendet für die Deutsche Taekwondo Union eine 18 Jahre andauernde WM-Titel-Abstinenz und gewinnt gegen Mexiko das Finale bei der Weltmeisterschaft in der Gewichtsklasse -80 kg mit einer beeindruckenden Leistung. Mental stark präsentierte sich der junge Nürnberger in der mit mehreren tausend mexikanischen Zuschauern besetzten Halle. „Es war eine tolle Atmosphäre in Mexiko. Trotz der 7.000 mexikanischen Fans war ich ruhig und konzentriert und konnte den Kampf in der letzten Runde für mich entscheiden. Das war ein unglaubliches Gefühl, das ich heute immer noch nicht in Worte fassen kann." – Tahir Gülec.

Weltmeisterschaft 2017 in Muju/Korea:

Der bislang sportlich wenig auffallende Stuttgarter Alexander Bachmann zeigt bei der Weltmeisterschaft im Mutterland des Taekwondo eine bärenstarke und herausragende sportliche Leistung in der Gewichtsklasse -87 kg. Er besiegt nach schweren Vorkämpfen im Finale den klaren Favoriten aus Russland und krönte seine junge Karriere bereits zu Beginn mit diesem prestigeträchtigen Titel. Der zweite Titel für die Deutsche Taekwondo Union innerhalb von nur vier Jahren kündigte die Erfolgsgeschichte des 25-Jährigen bereits drei Jahre vor den Olympischen Spielen in Tokio an. „Natürlich hat mich der WM-Titel für meine Olympiaträume angespornt und motiviert. Das ist allerdings auch schon wieder einige Jahre her. Man sollte nicht zurückblicken, sondern stets nach vorne. Hier steht mein neues Ziel fest: Olympiagold." – Alexander Bachmann

Beide Sportsoldaten der Bundeswehr verbindet neben den Titel-Gewinnen auch eine enge Freundschaft. Sie verbringen gemeinsam etliche Stunden in den Trainings- und Wettkampfhallen der Welt und teilen sich während der DTU-Maßnahmen stets das Zimmer. Klar, dass sie sich fast in- und auswendig kennen. Oder etwa doch nicht? Wir haben die beiden Weltmeister zu einem „Hochzeitsspiel" gebeten und ihnen persönliche Fragen in Bezug auf Training, Wettkampf und Alltag gestellt. Sind sich beide in ihren Antworten einig oder gibt es, wie in einer Ehe, auch hier verschiedene Sichtweisen?

1. Wer ist das größere Faultier?

6. Wer ist pünktlicher?

11. Wer ist ordentlicher?

2. Wer kickt schneller?

7. Wer ist ein größerer Morgenmuffel?

12. Wer lässt die verschwitzten Schützer mal gern in der Tasche liegen?

3. Wer ist gelenkiger?

8. Wer ist mehr am Handy beschäftigt?

13. Wer muss mehr abnehmen?

4. Wer hat den besseren Fauststoß?

9. Wer isst mehr Süßigkeiten?

14. Wer spielt besser Playstation?

5. Wer kassiert mehr Verwarnungen im Kampf?

10. Wer braucht länger im Badezimmer?

ÜBEREINSTIMMUNGEN:
9

NICHT EINIG:
5

Kicks mit Musik

Von Raffaella Delli Santi

Spektakuläre Kicks, atemberaubende Tricking Moves, innovative Bewegungen, mitreißende Musik – Freestyle Poomsae fasziniert Sportler wie Zuschauer. Diese Kategorie, die 2012 auf Weltmeisterschaften etabliert worden ist und seitdem eine rasante Entwicklung vollzieht, verlangt den Sportlern einiges ab. Im Gegensatz zu den „Recognized Poomsae" müssen die 90 bis 100 Sekunden langen Formen selbst choreografiert und mit Musik unterlegt werden. Zur Anwendung kommt dabei ein hohes Niveau an Taekwondo-Techniken und Kicks in einer vorgegebenen Reihenfolge und Schwierigkeit: Höhe des Sprung-Yopchagis, Anzahl der Apchagis im Sprung, Dreh- bzw. Spin Kicks, eine Zweikampfübung mit aufeinanderfolgenden Tritten und eine Akrobatikaktion mit Kicks. Garniert wird das Ganze von weiteren Akrobatik-Elementen oder „Tricking Moves". Um ganz oben auf dem Podest zu stehen, müssen die Freestyler in Technik- und Präsentationswertung punkten: die Grundbewegungen müssen wie auch in den traditionellen Formen exakt ausgeführt werden. Für die Präsentationswertung ist der Gesamteindruck entscheidend, also das Zusammenspiel aus Kreativität, Harmonie, Musik, Choreografie und dem Ausdruck von Energie. Freestyle wird in zwei Altersklassen ausgetragen: von zwölf bis 17 Jahren und über 18 Jahre, in den Kategorien Einzel, Paar und Teamlauf (mit fünf Startern, im Geschlechterverhältnis 2:3).

Wir haben Technik-Bundestrainer Hado Yun, den Freestyle-Spezialisten Lukas Stein (WM-Bronze im Freestyle-Einzel 2018) sowie den Honorartrainer Florian Gems, deutscher Vizemeister im Tricking, zum Freestyle befragt.

DTU 20: Was ist das Besondere am Freestyle? Welchen Reiz übt es auf Formenläufer aus, die sich darauf spezialisieren?
Hado: Die Möglichkeit, eigene Choreografien zu erstellen, ergibt sich nur im Freestyle. Die Einbindung von Musik ist ein weiterer spannender Aspekt. Schließlich können eigene akrobatische Fähigkeiten einfließen, was das Training zwar anspruchsvoller, aber auch vielseitiger macht.
Lukas: Wie die Übersetzung des Wortes schon andeutet, ist es ein freier Bereich, in dem man seinen eigenen Stil in Form von Musik und Choreographie einbringen kann. Es ist immer wieder spannend zu sehen, wie Freestyler ihre Persönlichkeit in die Form einfließen lassen und mit welchen neuen Ideen die Sportler auftreten.

DTU 20: Kann man in beiden Kategorien erfolgreich sein?
Hado: Da man als erfolgreicher Freestyler auch traditionelle Techniken beherrschen muss, ist das möglich. Andersherum ist es nicht möglich, ohne akrobatische Fertigkeiten international erfolgreich zu sein.
Lukas: Definitiv ja. Shajan Sepanlou oder Roger Kesternich sind bekannte Beispiele. Bei der Universiade ist der Austragungsmodus, sowohl traditionelle als auch Freestyle-Poomsae zu laufen.

DTU 20: Was ist reizvoller – Einzel, Paar oder Fünferteam?
Lukas: Für mich als Sportler hat alles verschiedene Reize. Es ist sehr aufregend, im Einzel alle Blicke auf sich zu haben und allein verantwortlich zu sein. Im Paar lässt sich sehr schön mit choreografischen Elementen spielen. Zu guter Letzt gibt es nur wenig, was so viel Spaß macht, wie zu fünft gemeinsam als Einheit die Stärken von jedem zu präsentieren.

DTU: Wie kann fair gewertet werden, wenn jeder eine andere Form präsentiert?
Hado: Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade in den einzelnen Pflichtelementen lassen sich identifizieren. Ebenso kann die Abstimmung auf die Musik, Dynamik und Kreativität in Bezug auf die Choreografie bewertet werden.
Lukas: In der Bewertung werden verschiedene Aspekte berücksichtigt, die eine gute Choreografie ausmachen. Die Pflichtelemente lassen sich im Wesentlichen miteinander vergleichen, da sie größtenteils vorgegeben sind. Dennoch bleibt es zum Beispiel subjektiv, welche Akrobatik besonders schwer ist oder was eine kreative Idee ist.

DTU 20: Wie sieht das Training aus? Wie unterscheidet es sich von Recognized Poomsae?

Hado: Ein wesentlicher Schwerpunkt ist das Tricking beziehungsweise Akrobatik-Training, das es bei Recognized Poomsae nicht gibt.
Lukas: Grundsätzlich ist es sehr individuell, da jeder seine aktuellen Projekte hat und die Stärken sowie Schwierigkeitsgrad der Bewegungen sehr stark auseinander liegen. Nicht zuletzt hat jeder eine eigene Choreografie, an der es zu feilen gilt. Je nach Aufbau des Trainings kann auch der Umfang geringer sein als im Recognized Poomsae, da die Gelenkbelastung aufgrund der Sprünge deutlich höher ist.

DTU 20: Wie lange dauert es für Taekwondo-Sportler, die spektakulären Tricking-Moves zu beherrschen?
Florian: Da ich selber auch Kampfsport-Background habe, kann ich aus Erfahrung sprechen. Egal ob Teakwondo, Kung Fu oder Wushu, für Kampfkünstler ist es um einiges leichter, Tricking zu erlernen als für Bodenturner oder Tumbler. Kampfsportler habe einfach eine gewisse Lockerheit und Beweglichkeit, die notwendig für diese Sportart ist. Deshalb hat es jeder, der aus dem Bereich kommt, um einiges leichter als ohne Background.

DTU 20: Welche Voraussetzungen braucht man generell, um ein guter Freestyler zu werden?
Hado: Grundlegend wichtig ist die Begeisterung für Akrobatik. Sprungkraft, Musikalität sowie Verständnis für Choreografie sind weitere wichtige Fertigkeiten, die beim Freestyle eingefordert werden.
Lukas: Unerlässlich sind eine gute Körperspannung, stabile Gelenke und ein wenig Musikalität. Da Freestyle immer auch eine Präsentation der Persönlichkeit ist, gehört etwas Mut dazu, außerdem schadet Neugier auf neue Bewegungen und Angstfreiheit bei Über-Kopf-Bewegungen nicht.

DTU 20 Florian, gibt es für dich als Trainer Unterschiede, wie du ‚normalen' Sportlern und Taekwondokas das Tricking vermittelst?
Florian: Es ist für mich immer eine wahre Freude mit den Taekwondokas zu trainieren. Das liegt einfach daran, dass sie so schnell lernen und Erfolge zeigen. Bei den Teakwondokas kann ich viel höher einsteigen als bei Leuten ohne Background. Als Gegenbeispiel: In meinem Anfänger Tricking-Kurs fange ich fast jede Woche bei Null an, weil immer wieder neue Teilnehmer dazu kommen und diejenigen, die länger dabei sind, auch um einiges mehr an Zeit brauchen, die Basics zu erlernen.

DTU 20: Was macht die Besten im Freestyle so gut?
Hado: Ein sehr hohes Niveau sowohl im traditionellen Bereich, als auch im Tricking sowie in der Akrobatik.
Lukas: Im Wesentlichen Schraubensaltos, hohe Drehzahlen beim Spinkick und eine ausdrucksstarke Choreografie.

DTU 20: Gibt es bereits Taekwondokas, die gar nicht erst traditionelle Poomsae trainieren, sondern sich sofort auf Freestyle spezialisieren?
Hado: Ja, aber es ist sehr hilfreich, wenn beide Bereiche trainiert werden, denn auch die traditionellen Techniken werden bewertet.
Lukas: Im Recognized Poomsae begrenzt viele Sportler die Hüftbeweglichkeit ab einem gewissen Niveau. Wenn dies früh absehbar ist, kann eine Freestyle-Form diese Schwäche kaschieren.

DTU 20: Wo findet ihr Inspiration für die Choreografie?
Lukas: Mich inspirieren andere Sportler auf Turnieren. Außerhalb des Taekwondos können auch Ideen aus Eiskunstlauf, Formationstanz oder Film und Fernsehen interessante Anregungen bringen. Jeder Sportler bringt auch immer wieder eigene neue Ideen mit.

DTU 20: Und wie findet ihr passende Musik-Tracks und spektakuläre Moves?
Lukas: Für die perfekte Musik ist viel Recherche notwendig, in meinem Fall vor allem auf YouTube, wo man eine Menge Filmmusik findet. Für neue Moves hilft ein Blick in verwandte Sportarten, insbesondere zum Tricking.

DTU 20: Wie „erfindet" man neue Tricking-Moves?
Florian: Das Erfinden von neuen Tricking Moves ist schwer, da es eigentlich schon fast alles gibt. Aber Tricking Combos kann man neu erfinden. Hierfür suche ich mir immer Inspiration bei meinen Vorbildern wie Michael Guthrie, Alex Omidvar oder Ali Gudiev.

DTU 20: Wie sieht die Entwicklung von Freestyle in der Zukunft aus?
Hado: Im Winter ist ein Pilot-Projekt Tricking in Kooperation mit Florian gelaufen, das nun evaluiert wird. Kooperationen mit Tricking- und Turntrainern werden auch zukünftig wichtig und notwendig sein, um den Anschluss an die Weltspitze nicht zu verlieren.

Große Hoffnung setze ich in unsere aktiven Freestyle Sportler und Sportlerinnen, die mit ihrem Medaillenerfolgen auf Europa- und Weltmeisterschaften Pionierarbeit geleistet haben. Sie sind wichtige Vorbilder und Multiplikatoren für andere Sportler und Sportlerinnen sowie Trainer und Trainerinnen.

STRETCHING TIPPS VON TECHNIKERN

Sie sehen nicht nur spektakulär aus, sie sind auch Voraussetzung für die Wettbewerbsfähigkeit auf internationalen Technikmeisterschaften. Dort müssen alle Tritte über Kopf bis hin zu 180 Grad getreten werden können – und das gilt für Ap Chagi, Yop Chagi und Dollyo Chagi. Stretching ist deswegen ein essentieller Teil des Technik-Trainings. Um eure Kicks ebenfalls auf diesen Höhen treten zu können, haben wir folgende Tipps für euch zusammengestellt:

1. Aktiv dehnen am Anfang des Trainings – passiv dehnen am Ende des Trainings.

2. Dynamisches Dehnen, auch als Wippen bekannt, ist unbedenklich und eignet sich gut zum Aufwärmen. WICHTIG: Der Rücken muss dabei immer durchgestreckt sein!

3. Für Ap Chagi und Yop Chagi gilt: die Oberschenkelrückseite (Ischiocrurale Muskulatur) dehnen, zum Beispiel mit dem Vorwärtsspagat. Das Ziel ist es, in den Überspagat zu gelangen, indem man beispielsweise eine Pratze unter den vorderen Fuß legt. Bei entsprechender Übungsdauer kann man dann auf zwei oder drei Pratzen erhöhen.

4. Für Dollyo Chagi/Momdollyo Chagi muss man die Oberschenkelinnenseiten (Adduktoren) dehnen, zum Beispiel mit der Grätsche. Das Ziel hier ist es, die Grätsche auf 180 Grad zu bringen und den Oberkörper flach auf dem Boden ablegen zu können.

5. Dehnungsübungen sollten mit Kraftübungen kombiniert werden. Ein Beispiel für den Yop Chagi: erst zwei Minuten dehnen, direkt danach acht Sekunden Yop Chagi auf maximaler Höhe halten. Das Ganze drei- bis fünfmal wiederholen.

6. Die Dehnungspositionen sollten variieren, damit stets neue Dehnreize gesetzt werden.

7. Mit Hilfsmitteln wird der Dehnungsreiz verstärkt, hierzu sind elastische Bänder, Spagat-Automaten sowie Klötze unter dem vorderen Fuß beim Vorwärtsspagat (siehe Tipp 3) sehr hilfreich.

8. Um die Beweglichkeit zu erhalten, reicht einmal Dehnen pro Woche, aber ...

9. ... um die Beweglichkeit rasch zu steigern, sollte man sich mindestens dreimal pro Woche für 15 bis 30 Minuten dehnen.

10. Bei Schmerzen, die über den Dehnschmerz hinausgehen, muss mit dem Dehnen pausiert und auf jeden Fall ein Orthopäde beziehungsweise Physiotherapeut aufgesucht werden.

Viel Spaß und Erfolg!
Roger Kesternich, Steven Behn und Hado Yun

Hado Yun *– Bundestrainer Technik bekommt den 7. DAN verliehen*

Raffaella Delli Santi *– Sportdirektorin Technik bekommt den 3. DAN verliehen*

Helena Stanek *– Referentin Medien und Marketing bekommt den 3. DAN verliehen*

Anja Kisskalt *– Talent des Jahres 2019*

Christopher Frömmgen *– Para Welt- und Europameister bekommt die DTU-Ehrennadel in Gold mit goldenem Lorbeerkranz verliehen*

Ela Aydin *– Sportlerin des Jahres 2019*

Demirhan Aydin *– Trainer des Jahres 2019*

Gewinner der Final-6-Turnierserie 2019
*Damen – **Lucie Bierstedt** – TUSA*

Gewinner der Final-6-Turnierserie 2019
*Herren – **Marek Langer** – TUBW*

Gewinner der Final-6-Turnierserie 2019
*Jugend A weiblich - **Josy Riedel** – TUS (stellv. Trainer)*

Gewinner der Final-6-Turnierserie 2019
*Jugend A männlich - **Jan Schulze** - NWTU*

Gewinner der Final-6-Turnierserie 2019
*Kadetten männlich - **Lenny Richter** – TUS*

Gewinner der Final-6-Turnierserie 2019
*Kadetten weiblich - **Jill Marie Beck** - TURP (stellv. Carlos Esteves)*

Die schönsten, kreativsten, lustigsten und kuriosesten Wörter rund um unsere Sportart Taekwondo sind auf einer Postkarte und einem Poster vereint.

Damit kannst Du jedem zeigen, für welche Sportart Dein Herz schlägt. Postkarte und Poster gibt es hier:

https://woll-onlineshop.de/?s=taekwondo&post_type=product

Und für alle, die einen Besuch in unserer Geschäftsstelle in München machen, dort gibt es Postkarte und Poster ebenfalls.

DTU-Magazin 20 im Abo. Jetzt bestellen!

Jetzt kannst Du/können Sie das viermal jährlich erscheinende DTU-Magazin 20 zum Jahresbezugspreis von 20,00 Euro (Inlandspreis inkl. MwSt. und Versandkosten, Auslandspreis auf Anfrage) per Rechnung schnell und bequem bestellen. Als Dankeschön für die Bestellung gibt es das TAEKWONDO-Poster im Format 50 x 70 cm kostenlos daz. Das Abonnement verlängert sich automatisch, kann aber nach Ablauf des ersten Bezugszeitraums jederzeit mit einer schriftlichen Nachricht gekündigt werden.

Widerrufsgarantie: Die Bestellung kann ich innerhalb von zehn Tagen ohne Begründung bei der DTU Deutsche Taekwondo Union e.V., Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München schriftlich widerrufen. Zur Fristwahrung reicht die rechtzeitige Absendung.

Für ein Abo bitte die beiliegende Postkarte in diesem DTU-Magazinausfüllen oder eine Mail mit Vornamen, Namen, Anschrift, PLZ und Ort an die Geschäftsstelle schicken. **Deutsche Taekwondo Union e.V., Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München – per Post oder Mail stanek@dtu-mail.de**

FÖRDERER UND SPONSOREN DER

Werden Sie Sponsor oder Förderer der DTU?
Weitere Infos gibt Helena Stanek (stanek@dtu-mail.de)

Absicherung, Altersvorsorge, Vermögensaufbau, Bausparen: Bei uns erhalten Sie alles, was Sie und Ihre Familie für die Zukunft brauchen. Unabhängig davon, wie viel Sie verdienen oder besitzen, zeigen wir Ihnen Sparpotenziale auf, schließen eventuelle Versorgungslücken und identifizieren ungenutzte Chancen. So schaffen wir die Basis für eine individuelle und langfristige Planung. Profitieren Sie vor Ort von unserer weitreichenden Erfahrung und Kompetenz. Nehmen Sie Kontakt auf und lassen Sie sich beraten.

Deutsche
Vermögensberatung

Vermögensaufbau für jeden!

Informieren Sie sich unter: **0800 3824000** Oder finden Sie Ihren persönlichen Vermögensberater unter: **www.dvag.de**