

Taekwondo-Hometraining Made in Switzerland

Beginnend mit dem 17. März 2020 verordnete die Schweizer Regierung unter anderem die Einstellung von Sportaktivitäten in Vereinen und Sportstudios. Für unsere Mitglieder bedeutete dies, dass sie nicht mehr zum Taekwondo-Unterricht zu ihrem Meister in den Dojang gehen konnten. Um der Situation nicht tatenlos zuzusehen, entwickelten einige Trainer rasch Konzepte, um mit ihren Schülern Online-Trainings abhalten zu können. Nachstehend stellen wir einige entsprechende Lösungen vor.



Abdenbi und Mehdi Amhand bereiten sich auf eine Trainingssession vor

Taekwondo Riviera

Entrainement confiné en live durant la période du Covid-19

Mobilisant un maximum des membres pour qu'ils restent chez eux afin d'éviter la propagation de cette épidémie mais afin de les maintenir en forme et puissent se protéger du virus qui a frappé le monde entier, Abdenbi et Mehdi Amhand ont livré des raquettes du club aux personnes résidentes entre Vevey et Montreux. Ils ont débuté avec 3 entraînements par semaine 2 consacré aux membres et

au public via le réseau social Facebook regroupant une heure d'entraînement physique, tactique de combat puis une autre heure consacrée plus spécifiquement à la Technique et au Poomsae. Un cours d'entraînement spécial pour une centaine d'élèves de l'école privée d'Haut-Lac pour lesquels une heure par semaine a été fait en live privé réunissant condition physique et technique.



Mitglieder von Taekwondo Riviera beim Hometraining

Taekwondo-Riviera

Eingeschränktes Live-Training während der Covid-19-Periode

Abdenbi und Mehdi Amhand mobilisierten so viele Mitglieder wie möglich, die zu Hause blieben, um die Ausbreitung dieser Epidemie zu verhindern. Um sie fit zu halten und sich vor dem Virus zu schützen, der die Welt heimgesucht hat, lieferten sie den zwischen Vevey und Montreux lebenden Menschen Trainings-Rackets des Clubs.

Sie offerierten drei Trainings pro Woche, von denen zwei über das soziale Netzwerk Facebook den Mitgliedern und der Öffentlichkeit zugänglich waren. Bei einer Stunde standen körperliches Training und

Kampftaktiken im Fokus, eine weitere war insbesondere der Technik und der Poomsae gewidmet. Ein spezielles Training pro Woche war für etwa hundert Schüler der Privatschule Haut-Lac bestimmt. In diesem privaten Live-Training wurde eine Kombination aus körperlicher Kondition und Technik geübt.

Taekwondo Basel

Lockdown Training

Meister Nuno Dâmaso von Taekwondo Basel wählte einen alternativen Weg. Statt Online-Trainings zu einer bestimmten Zeit produzierte er in Zusammenarbeit mit seinen Instruktoren Videos, die auf YouTube unter dem Stichwort „Lockdown Training Nuno Damaso“ zu jeder Zeit abrufbar sind. Sehr fundiert zeigt Nuno in den Sessions mit einer Partnerin auf, wie Grundtechniken zu Hause trainiert werden können.

Dies ermöglicht es jeder/jedem Taekwondoin zu einem frei gewählten Zeitpunkt so oft er/sie will selbstständig ein hochkarätiges Training durchzuführen. Direkt zu den Videos geht es über unseren QR-Code.

Lockdown Training mit Nuno Damaso von Taekwondo Basel



thelockdownfitness Training mit Coach Nuno @damaso.nuno



Nuno Damaso und Gulnara Topayeva

Der südlichste Club der Schweiz: Summit Taekwondo Lugano

Seoul – Rom – Lugano

Die antike Kampfkunst Taekwondo – oder jedenfalls etwas, das ihr sehr ähnlich ist – beginnt im Orient und breitet sich über die ewige Stadt Rom aus, um auch am Lago Ceresio, dem Luganersee anzukommen.

Auf einigen Höhlenmalereien finden sich die ersten Bilder, die dem heutigen Taekwondo sehr ähneln, bereits im 1. Jahrhundert vor Christus. Im Jahr 1988, bei den olympischen Spielen von Seoul, wurde Taekwondo erstmals als Demonstrationssport der Weltöffentlichkeit vorgestellt. Erst im Jahr 2000 in Sydney wurden die ersten olympischen Meister gekürt. Die italienische Nationalmannschaft, eine der stärksten Europas, wurde von der mehrfachen nationalen Meisterin Sabrina Paparoni aus Rom vorbereitet.

Im Herbst 2014 hat Sabrina Paparoni zusammen mit ihrem Mann Romano Biondi ihre eigene Taekwondo-Schule in Canobbio bei Lugano eröffnet. Beide tragen den schwarzen Gürtel, den 4. Dan, und beide sind von dem erzieherischen Wert ihrer Disziplin überzeugt. Sabrina erzählt, wie sie im Jahr 1979 zum Taekwondo kam: „Ich war das Schwimmen etwas leid, es gab zwar in der Nähe meines Wohnortes eine Sporthalle, aber die typischen weiblichen Aktivitäten sagten mir nicht viel.“ Wenige Jahre später, 1000 Kilometer entfernt, hat auch Romano angefangen den Dobok zu tragen und seine ersten Schritte in dieser Disziplin zu wagen. Ihre Wege haben sich dann gekreuzt: In Rom haben sie sich kennen gelernt und später geheiratet. Sie entschieden sich in Canobbio, im Tessin sesshaft zu werden und eine Familie zu gründen. Im April 2014 öffnen sie eine kleine Taekwondo-Schule. „Wir hatten 15 Kinder, die bei uns trainierten“, erzählt Sabrina, „und heute in unserer neuen Schule in Lugano Besso haben wir 50 eingeschriebene Mitglieder, wovon fast 30 Kinder zwischen 5 und 8 Jahren sind“. Die Zukunft ist also gesichert, der Nachwuchs ist da, aber auch hohe Ziele für die nächste und fernere Zukunft sind gesteckt. Summit Taekwondo, so heißt die Schule, hat fünf Top-Athleten, die auf nationalem und internati-

onalem Niveau an Kämpfen teilnehmen. Die Brüder Danilo (Senior) und Luca (Junior) Tesanovic gehören zu der schweizerischen Nationalmannschaft, Dario Robert Veghini und Luis Angel Sanchez sind für die Poomsae für die Nationalmannschaft ausgewählt worden. Maurizio Francesco Gerardi, der 23-jährige Italiener, ist bereits reif für große Resultate, das bestätigt sein Triumph beim Insubria Cup, einem internationalen Turnier, das ab nächstem

Jahr als G1 Turnier gelten wird. Neben ihrer Rolle als Trainer sind Sabrina und Romano wichtige Figuren auf nationaler Ebene. Sabrina ist Verantwortliche für den helvetischen Nachwuchs und Romano ist Präsident des nationalen Ethik-Komitees von Swiss Taekwondo sowie Turnierleiter. Summit TKD ist somit eine kleine und sehr aktive Einheit, die ein wichtiger Bestandteil in der Verbreitung von Taekwondo in der Schweiz ist und sein wird.

