



Nachlese:

Traditional Taekwondo Academy aus Bayern zu Besuch im Kang-Center Hamburg am 21.09.2018 zu einer Einzelstunde von Stefan Vidal (2.DAN)

Seit gut 4 Jahren führt mich mein beruflicher Weg regelmäßig nach Hamburg, wo ich die Gelegenheit habe – zusätzlich zu meiner Lehrtätigkeit in der Traditional Taekwondo Academy - monatlich 1-2 mal bei Grossmeister Shin-Gyu Kang zu trainieren.

Seit kurzem bietet Sabum-Nim Shin-Gyu Kang Einzelstunden an. Am 21.9 war es dann soweit: Thema dieser Einzelstunde war die 18. Hyong, die mir mein Meister Stefan Sprenger (3. DAN) zuvor gezeigt hatte. Mit großer Erwartung startete ich kurz mit einem eigenem Warmup bevor es dann richtig losging.

Mit ausgefeilter Videotechnik wurde die 18. Hyong schonungslos auseinander genommen. Zunächst lief ich die Choi-Yong Hyong langsam mit Zählen der einzelnen Bewegungen, um die gemeinsame Zählweise dieser Hyong zu synchronisieren. Danach wurde dieser erste Durchlauf anhand eines schwenkbaren Bildschirms auf Fussstellung, Schrittfolgen und Ausführung eingehend analysiert.

Es wurden Sequenzen besprochen und geübt und zeitnah mit Video wiederholt aufgenommen, um den Progress zu besprechen. Es wurden selbst kleinste Details wie Handstellung innerhalb einzelner Blocks, die Reihenfolge beim Umstellen der Füße, Oberkörperhaltung und vor allem Dynamik präzise analysiert und geübt.

Am meisten hatte ich mit den Doppelkicks in der 18. Hyong zu kämpfen, die wir eingehend anhand von Kombinationen trainierten. Jede einzelne Übungseinheit wurde von Grossmeister Shin-Gyu Kang eindrucksvoll zunächst demonstriert. Ich arbeitete mit viel Motivation, Konzentration und Lernbereitschaft, wobei Sabum-Nim Kang bei mir immer die richtige Balance zwischen Belastbarkeit und Ausdauer schaffte. Diese Lesson war anstrengend und sehr lehrreich.

Nach dieser eineinhalbstündigen Einzelstunde gab es dann noch Tee zum Erholen und wie immer ein interessantes Gespräch über Taekwondo und koreanische Kultur. Insgesamt eine tolle Erfahrung, die ich gerne in naher Zukunft wiederholen möchte.

Das nächste Event steht bereits vor der Tür: Seit 3 Jahren besucht die Traditional Taekwondo Academy das Kang Center im November zu einem Intensivwochenende mit Farb- und Schwarzgurten. Dieses Mal findet es vom 8.-10.11 statt. Die Vorfreude ist wie immer bei allen groß.

Ein großes Dankeschön an Sabum-Nim Shin-Gyu Kang für seine Zeit und seine ausgesprochene Gastfreundschaft.

Stellvertretender Schulleiter
Traditional Taekwondo Academy

Stefan Vidal 2.DAN