TaeKwonDo

Jahresbericht 2014

Die TaeKwonDo-Abteilung setzt sich derzeit aus 70 *aktiven* Sportlerinnen und Sportlern zusammen. Ein- und Austritte zum Vorjahr halten sich die Waage.

Folgende Maßnahmen wurden in diesem Jahr unternommen:

- **08.02., Bad Essen:** Selbstverteidigungslehrgang mit Frank Strasdat aus Gifhorn, 45 Teilnehmer, darunter 12 Lintorfer

- **15.03., Wunstorf:** Bruchtestlehrgang, Klaus Dittmann und Swen Schlüter

- **23.03., Bielefeld:** Bundesbreitensportlehrgang, 13 Lintorfer

- **10./11.05., Bad Essen:** Grundschulkurs 4.Klasse Lintorf, Klaus Dittmann und Joachim Pletschmüllers

- **15.05., Osnabrück:** Sparringstreffen beim OSC Osnabrück, 8 Wettkämpfer des VfL Lintorf

- **28.06., Gehrden:** 1. NTU Technik-Turnier (Poomsae) — Teilnehmer: 5
  - Marie Bretholt — 3. Platz
  - Dennis Gösling — 2. Platz
  - Dennis Gösling, Luisa Korte (Paar) — 1. Platz
  - Leonie Vehring — 2. Platz

- **19./20.07., Rödinghausen:** Trainingslager mit SV Gifhorn, 17 Lintorfer und 15 Gifhorner

- **27.07., Bad Essen:** 2. Basislehrgang-Wettkampf mit Landestrainer Hayati Yardim, 46 Teilnehmer aus Süd-Niedersachsen und Bremen, darunter 11 Lintorfer

- **13.09., Bad Münder:** Bundesbreitensportlehrgang, Swen Schlüter

- **20.09., Gehrden:** 7. TKD Classics (Poomsae) — Teilnehmer: 5
  - Marie Bretholt, Luisa Korte, Alona Schmidke (Synchron) — 2. Platz
  - Leonie Vehring — 1. Platz
  - Coach: Achim und Sören Pletschmüllers

- **20.09., Pinneberg:** 8. Int. Norddeutsche Meisterschaft — Teilnehmer: 2
  - Cora Hanrath — 2. Platz
  - Simon Hanrath — 1. Platz
  - Coach: Dennis Gösling

- **04.10., Wuppertal:** Bundesbreitensportlehrgang, Swen Schlüter

- **05.10., Gronau:** 6. TKD Games (Breitensport-Turnier) <u>Teilnehmer: 14</u>
  - 10 Ehrenurkunden
  - 4 Siegerurkunden
  - Coach: Dennis Gösling und Luisa Korte

- **11.10., Osnabrück:** Kampfrichterlehrgang Technik, Swen Schlüter

- **18.10., Bramsche:** Wettkampf-Training beim TuS Bramsche, Dennis Gösling, Cora Hanrath und Simon Hanrath

- **01.11., Bramsche:** Wettkampf-Training beim TuS Bramsche unter turnierähnlichen Bedingungen und als Vorbereitung auf den Euregio Cup, Dennis Gösling, Cora Hanrath, Simon Hanrath und Luisa Korte

- **09.11., Nettetal/NRW:** 17. Int. Euregio Cup — Teilnehmer: 2
  - Cora Hanrath — 2. Platz
  - Simon Hanrath — 2. Platz
  - Coach: Dennis Gösling und Luisa Korte

- **30.11., Bad Essen:** Kup-Prüfung beim VfL Lintorf. Von den 30 gemeldeten Sportlern haben, mit Ausnahme von zwei Krankheitsfällen und einer Verletzten, alle bestanden. Prüfer war Wolfgang Falke aus Bad Eilsen

- **06.12., Hermannsburg:** Dennis Gösling besteht seine Prüfung zum 1. DAN, der VfL Lintorf darf sich nun über insgesamt 14 Schwarzgurt-Träger freuen

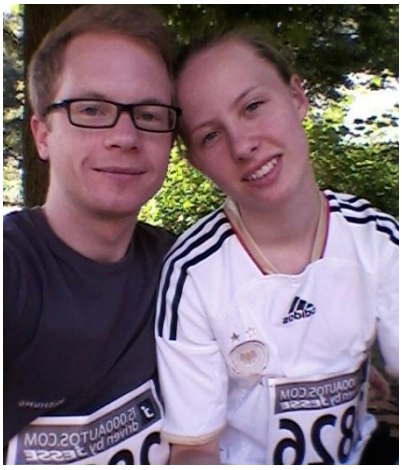
- **17.12., Bad-Essen:** Weihnachtsfeier bei Hong Lan, 22 Lintorfer

Sonstiges und diverse andere Veranstaltungen

- Swen Schlüter (1. DAN) hat seine Trainer C-Lizenz durch die Teilnahme an diversen Lehrgängen für weitere 4 Jahre bestätigt

- **11.07., Bad Essen:** Bad Essener Abendlauf, Pia Berkemeyer, Tami Galaschek, Dennis Gösling, Anna-Lena Korte, Luisa Korte, Joachim Pletschmüllers, Katharina Uhlmann

- **01.08., Ibbenbüren:** Aasee-Lauf, Dennis Gösling und Luisa Korte



- **13.09., Melle:** Meller Stadtlauf, Dennis Gösling, Luisa Korte, Joachim Pletschmüllers

- **04.09., Bad Essen:** Deutsches (Jugend-)Sportabzeichen, Dennis Gösling, Hedwig Klenke, Luisa Korte, Martina Langer, Joachim Pletschmüllers, Claudia Wettstein

---

Trainingszeiten

Montag:	18:30 bis 20:00 Uhr, Traditionelles Training
Mittwoch:	18:00 bis 19:00 Uhr, Kindertraining 19:00 bis 20:00 Uhr, Traditionelles Training 20:00 bis 20:30 Uhr, Freies Training, Turniervorbereitung
Donnerstag:	18:00 bis 20:00 Uhr, Wettkampftraining

Trainiert wird in der Sporthalle (Halle 3) der Oberschule Bad Essen, Platanenallee.
(Außer in den Sommer- und Weihnachtsschulferien von Niedersachsen)

TaeKwonDo im Internet: w w w . v f l t k d . d e

Presse 2014

28.06.2014 – Poomsae Turnier in Gehrden

Gut lachen hatten die Taekwondoin des VfL Lintorf nach erfolgreicher Turnier-Teilnahme. Im Bild (von links): Dennis Gösling, Luisa Korte, Elisabeth Wilmering, Leonie Vehring und Marie Bretholt.

Kampfsportler sind erfolgreich

Lintorfer Taekwondo-Abteilung

ld **LINTORF.** Nach zwei Jahren Pause im Formenbereich wollte es die Taekwondo-Abteilung des VfL Lintorf wieder wissen.

Fünf Sportler folgten dem Aufruf des SV Gehrden und nahmen am 1. Technik-Turnier der Niedersächsischen Taekwondo-Union teil. Bei den zu laufenden Poomsaen handelt es sich um Bewegungsformen mit vorgegebenen Abwehr- und Angriffstechniken gegen imaginäre Gegner.

Trotz der strengen Wertung der Punkterichter konnten sich Leonie Vehring (2. Platz), Dennis Gösling (2. Platz) und Marie Bretholt (3. Platz) je eine Medaille im Einzel sichern.

Elisabeth Wilmering und Luisa Korte mussten sich aufgrund ihrer stark besetzten Klasse von bis zu zehn Teilnehmern im Kampf um das Podium geschlagen geben.

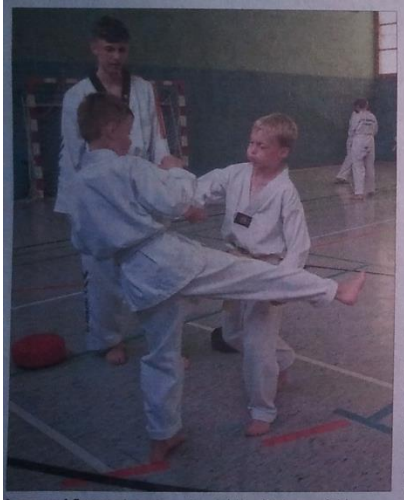
Dafür haben Luisa Korte und Dennis Gösling mit ihrer ersten Teilnahme im Paarlauf eine sehr gute Leistung erzielt und belegten am Ende verdient den ersten Platz in ihrer Gruppe.

In Aktion: Marie Bretholt bei der Ausführung eines Apchagi. Fotos: VfL Lintorf

27.07.2014 – Basislehrgang Wettkampf in Bad Essen

Technik an der Handpratze gefordert

Wettkampf-Lehrgang der Taekwondo-Sportler beim VfL Lintorf



Leon und Connor beweisen das richtige Distanzgefühl.

ld **LINTORF.** Wenn im Hochsommer an einem Sonntag Hallensport angesagt ist, gibt es dafür garantiert einen guten Grund. Das war auch bei den Taekwondo-Sportlern des VfL Lintorf nicht anders. Der VfL hatte zum zweiten Basislehrgang geladen. Angesprochen waren alle am Wettkampf interessierten Sportler und deren Betreuer der Mitgliedsvereine der Niedersächsischen Taekwondo-Union.

Den knapp 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die zwischen sechs und 44 Jahre alt waren, wurden Grundzüge des olympischen Vollkontakts vermittelt. In den zweimal zweistündigen Trainingseinheiten wurde den Sportlern zunächst Technikvielfalt an der Handpratze abverlangt, die sie anschließend am Partner mit Wettkampfausrüstung unter Beweis stellen mussten. Dabei wurde besonders Wert auf Kombinationen und Distanzgefühl gelegt.

Der VfL Lintorf beteiligte sich mit elf Sportlerinnen und Sportlern, darunter sieben Wettkampf-Neulinge. Fotos: VfL Lintorf

Gleichzeitig diente der Lehrgang, der von Landestrainer Hayati Yardim und seinem Kaderteam geleitet wurde, dazu, talentierte Sportler zu sichten und für eine gegebenenfalls spätere Kadermitgliedschaft vorzumerken.

Der VfL Lintorf verabschiedete sich danach in die Sommerpause. Wieder aufgenommen wird das Training am 15. September. Trainiert wird montags von 18.30 bis 20 Uhr sowie mittwochs von 18 bis 19 Uhr (Kinder) und 19 bis 20.30 Uhr (Erwachsene) in der Sporthalle an der Oberschule Bad Essen. Dazu ist jeder eingeladen.

20.09.2014 – Norddeutsche Meisterschaft in Pinneberg

Cora und Simon treffsicher auf Nordebene

Lintorfer Taekwondo-Geschwister Hanrath einmal mehr erfolgreich

pm **LINTORF.** Nach einem erfolgreichen Wettkampfjahr 2013 mit dem Titelgewinn des Landesmeisters in der Jugendklasse trumpften die elf und 14 Jahre alten Geschwister Cora und Simon Hanrath vom VfL Lintorf nun bei der internationalen norddeutschen Meisterschaft im olympischen Vollkontakt-Taekwondo in Pinneberg unter mehr als 200 Teilnehmern aus 31 Vereinen auf.

Cora vertrat das Wittlager Kampfsport-Land hervorragend und siegte in der 2. Leistungsklasse (Jugend C weiblich bis 39 kg) zum Auftakt vorzeitig mit 11:0 und verlor dann gegen Lilly Heydok aus dem Landeskaderstützpunkt Hildesheim, was nach acht ungeschlagenen Kämpfen in Folge zu verschmerzen war. Da sie sich ebenso wie ihre Bezwingerin gegen die Hamburger Kontrahentin durchsetzte, gingen die ersten beiden Plätze an die Niedersächsische Taekwondo Union.

In der 2. Leistungsklasse (Jugend B männlich bis 41 kg) trat Simon an, der, obwohl verletzt, Treffer zum Kopf erzielte und zum Auftaktkampf vorzeitig mit 22:0 in der ersten Runde siegte. Im Finale setzte ihn sein Rivale mit Tritten auf die Weste unter Druck. Doch trotz langer Verletzungspause behielt Simon die Nerven und gewann den Pokal mit 23:5. Ein toller Erfolg, der auch die Gegner aufhorchen ließ.

Stark: Taekwondo-Talente Cora und Simon Hanrath mit Betreuer Dennis Gösling. Foto: privat

20.09.2014 – TKD Classics in Gehrden

Gold und Silber

Taekwondo: Lintorf feiert Leonie und Team

lk **LINTORF.** Zum Saisonstart nach der Sommerpause stellten sich Taekwondo-Sportler des VfL Lintorf beim Classics Turnier in Gehrden den Poomsaen, wie Bewegungsformen mit vorgegebenen Abwehr- und Angriffstechniken gegen einen imaginären Gegner genannt werden.

Als erstes Paar verfehlten Marie Bretholt und Luisa Korte in einem starken Teilnehmerfeld mit zahlreichen Kaderathleten aus Niedersachsen und Hamburg nur knapp das Podium. Anders das Synchronteam mit Marie Bretholt, Alona Schmidke und Luisa Korte, die mit guter Leistung den zweiten Platz erliefen.

Im Einzel landete Leonie Vehring ganz oben und sicherte sich den Pokal. Für Elisabeth Wilmering und die weiteren Teilnehmer reichte es im Einzel zu keiner Medaille, doch mit Gold und Silber durfte die kleine VfL-Delegation allemal zufrieden sein.

Lintorfer Power: Marie Bretholt und Luisa Korte. Foto: privat

05.10.2014 – TKD Games in Gronau

Lintorfer glänzen

Vielseitigkeit im Taekwondo bewiesen

pm **LINTORF.** Mit 14 Startern nahm die Taekwondo-Abteilung des VfL Lintorf zum ersten Mal an den 6. TKD-Games in Gronau teil.

Rund 250 Sportlerinnen und Sportler aus 20 Vereinen rangen in den Disziplinen Partnerübung, Wettkampf, Bruchtest und Technik um die Höchstpunktzahl.

Breitensport ist das Pendant zum Leistungssport. Von 5 bis 50 Jahren, vom jungen Dan-Träger bis zum betagten Neuling, war jede erdenkliche Alters- und Leistungsklasse vertreten, weil Taekwondo ein vielfältiges Hobby und ein Kampfsport für jedermann ist.

Im Bereich Partnerübung glänzten Marie Bretholt und Victoria Wilmering mit einer technisch-sauberen Vorführung ihrer Ein-Schritt-Kampf-Choreografie, was für beide die volle Punktzahl bedeutete.

In der Wettkampf-Disziplin konnte sich Hendrik Warnecke gegen einen zehn Jahre älteren Schwarzgurt-Träger mit 11:8 durchsetzen. Connor van Zuijlen hatte das Glück, zwei Kämpfe bestreiten zu dürfen, wobei er Kampfgeist und Technikvielfalt unter Beweis stellte.

Im Bereich Bruchtest fiel dem Prüfer besonders Simon Hanrath mit seinen erstklassigen Sprungtechniken auf. In der Disziplin Technik konnte sich Leonie Vehring ganz auf ihre Turnier-Erfahrung verlassen und holte vereinsintern die meisten Punkte.

Unter dem Strich nahm jeder Lintorfer einen Pokal mit nach Hause. Der Dank der Sportler galt dem Trainerteam und Betreuern sowie den hilfsbereiten Fahrern und Begleitern Patrick Van Zuijlen, Rolf Uhlmann und Waldemar Schäfer.

Taekwondo ist ein koreanischer Kampfsport, der auf Schnelligkeit, Dynamik und Disziplin aufbaut. Die drei Silben des Namens stehen für Fußtechnik (Tae), Handtechnik (Kwon) und Weg (Do).

Reichlich dekoriert: das Taekwondo-Team des VfL Lintorf mit (hinten, von links): Betreuer Dennis Gösling, Simon Hanrath, Hendrik Warnecke, Paul-Luca Alker, Arnd Thomasmeyer, Marie Bretholt, Leonie Vehring, Martina Langer, Betreuerin Luisa Korte, (vorne) Inga Schleußinger, Jessica Uhlmann, Leon Schäfer, Connor van Zuijlen, Elisabeth Wilmering, Victoria Wilmering und Anna-Lena Korte. Foto: privat

09.11.2014 – Euregio Cup in Nettetal/NRW

Taekwondo: Silber für Cora und Simon

ld **LINTORF.** Der 17. Euregio Cup im olympischen Vollkontakt im Taekwondo in Nettetal fand mit 350 Teilnehmern sowie internationaler Besetzung aus den Niederlanden und Belgien eine starke Resonanz.

Für die Geschwister Cora und Simon Hanrath vom VfL Lintorf war es die bisher größte Veranstaltung als einzige Vertreter des niedersächsischen Landesverbandes. Die ersten zu beobachtenden Wettkämpfe ließen bereits das hohe Leistungsniveau der Turnierteilnehmer aus der Rhein-Region erahnen, auch in Nachwuchs- und Jugendklasse.

Cora gewann ihren Auftaktkampf erwartungsgemäß vorzeitig mit 14:2. Im Finale ließ ihre schnellere Gegnerin sie aber nach einem Punktevorsprung nicht mehr heran, sodass die Begegnung mit 3:9 und Silber für Cora endete.

Für Simon bedeutete bereits der Einstieg einen Arbeitssieg, den er aber mit 19:12 für sich entschied. Im Finale musste er ordentlich einstecken und unterlag mit 4:15, was ebenfalls einem guten zweiten Platz entsprach.

Gemessen an dem hohen Leistungsniveau, können beide Lintorfer mit ihrer Platzierung zufrieden sein und die gewonnenen Erfahrungen mitnehmen zu der Niedersachsenmeisterschaft in diesem Monat.

Top drauf im Taekwondo sind Simon und Cora Hanrath (Mitte), hier mit ihren beiden Betreuern Dennis Gösling und Luisa Korte. Foto: privat

30.11.2014 – Winter Kup-Prüfung in Bad Essen

Bestanden: Alle Prüflinge des VfL Lintorf holten ihren Gürtel

Die 28 Prüflinge hatten sich in den zurückliegenden Wochen intensiv auf die Wintergürtelprüfung der Taekwondo-Abteilung des VfL Lintorf vorbereitet. Als Prüfer fungierte Wolfgang Falke, Inhaber des 4. Dan, vom TSV Bad Eilsen. Die fünf Prüfungsgruppen vom Anfänger bis hin zum Fortgeschrittenen zeigten durchweg gute Leistung, sodass der Prüfer nach vier schweißtreibenden Stunden, allen Prüflingen ihre Urkunde überreichen konnte.

Foto: VfL Lintorf

06.12.2014 – DAN-Prüfung in Hermannsburg

Meistergurt für einen Lintorfer Taekwondoka

Dennis Gösling besteht Dan-Prüfung

pm **LINTORF.** Der Herausforderung Schwarzgurt-Prüfung der Niedersächsichen Taekwondo-Union, die in Hermannsburg stattfand, stellte sich – mit Erfolg – Dennis Gösling vom VfL Lintorf.

Bei der Meisterprüfung im Taekwondo werden alle fünf Säulen dieser Sportart überprüft. Den Anfang machen die sogenannten Poomsaes, eine Abfolge festgelegter Techniken, die auf einem Schrittdiagramm vorgeführt werden. Die Bewertung von Technik und Präsentation ähnelt der des Eiskunstlaufs.

Im Anschluss folgen Partnerübungen ohne Kontakt. Danach geht es weiter mit dem olympischen Vollkontakt. Direkt im Anschluss werden Selbstverteidigungstechniken verlangt, wobei die Effektivität im Vordergrund steht.

Den Abschluss dieser konditionellen Prüfung bildet der Bruchtest mehrerer Fichtenbretter. Dabei zeigt sich, ob die Sportler noch ihre Konzentration halten können, um die Bretter durchzukriegen.

Dennis meisterte alle Prüfungsfächer mit guten Leistungen und konnte so am Ende eines anstrengenden Tages die Urkunde zum 1. Dan entgegennehmen.

Der neue Schwarzgurt-Träger Dennis Gösling zusammen mit den Trainern Klaus Dittmann (links) und Joachim Pletschmüllers. Foto: VfL Lintorf

23.12.2014 – Pressebesuch

„Nur Haue"? – Viel mehr

30 Jahre in Lintorf: Taekwondo lässt Persönlichkeit und Selbstbewusstsein entwickeln

Von Winfried Beckmann

LINTORF. Es sind oft die stakkatohaften „U"- und „A"-Laute", die mit Kampfsportarten in Verbindung gebracht werden. „U" und „A" nicht deshalb, weil sie von Europäern leichter auszustoßen sind als asiatische Vokale, wenn man weiß, dass die Wiege der meisten Sportarten in dieser Sparte in Fernost steht. Auch für Taekwondo, weshalb freilich beim Trainingsalltag des VfL Lintorf nicht die lautstarken Vokale die Akustik in der hell erleuchteten Lintorfer Halle durchdringen.

Lediglich dann, wenn es um Wettkampf geht, bei dem es „nur Haue gibt", wie Klaus Dittmann kaum ganz ernst gemeint anmerkt mit Blick auf die Wettkampfsportler, die donnerstags unter den Fittichen von Dennis Gösling im VfL aktiv sind. Die Mehrheit der in Spitzenzeiten 80 Mitglieder in dieser Abteilung sieht und nutzt Taekwondo montags und mittwochs mehr als eine Art Selbstverteidigung, die bei einer enormen Körperspannung beginnt und eine stattliche allgemeine Fitness voraussetzt.

Lehrern hinterher: Schüler folgen (von links) Joachim Pletschmüllers, Klaus Dittmann und Andreas Bischof. Foto: Oliver Krato

Zunächst ist wie bei anderen Kampfsportarten auch das Fallenlernen angesagt, dann das entsprechend spielerische Heranführen an die Bewegungsformen, die dann nach und nach entwickelt werden, wie Dittmann zusammen mit Joachim Pletschmüllers und Andreas Bischof als drei von insgesamt acht Trainern den lern- und disziplinwilligen Interessenten klarmachen.

Und das nur nicht als Nebeneffekt, sondern vielfach auch als Hauptsache in Bezug auf die Persönlichkeitsentwicklung, was Selbstbehauptung, Selbstsicherheit, allgemein sicheres Auftreten und Selbstbewusstsein bis hin zur Gängigkeit auf der Straße betrifft. „Es gibt mal Prellungen, aber Verletzungen sehr wenig", berichtet Dittmann, weil sehr viel Wert auf Aufwärmen gelegt wird. Gerade auch in bereits praktizierten Kursen zum Beispiel zusammen mit Haupt- und Realschule Bad Essen sowie bei einem Wochenendkurs, den Kinder mit Elternteilen gemeinsam absolvieren – den nächsten im Januar.

Für Kinder kommt oft der Zugang zum Taekwondo, weil sie im Internet sehen, wie viel Power in diesem Sport steckt. Im Fernsehen hat dieser Sport den damals jungen Dittmann gepackt, der zum Beispiel von Kung-Fu beeindruckt war und dann 1976 mit Frank Strasblatt, Heiner Kleinfeld & Co in Bohmte anfing, ehe er 1985 in Lintorf startete. Taekwondo als Wettkampfsport bis hin zum Vollkontakt mit Weste und Kopfschutz hat der heute 56-jährige Maschinenbauer nach Knie-Operation aufgegeben, „weil er extrem schnell und technisch anspruchsvoll geworden ist".

Umso mehr schätzt er die Möglichkeit, mit Taekwondo neben Fitness vor allem Werte für Entwicklung und Stärkung der Persönlichkeit im Lebensalltag zu vermitteln.