

# Taekwon-Do Jahresrückblick 2000

## **Bezirksmeisterschaften in Lemförde**

Die Bezirksmeisterschaften in Lemförde waren wie immer gut besucht und mit 90 Kämpfen, die auf zwei Matten ausgetragen wurden, war auch für die Kampfrichter wieder alle Hände voll zu tun. Aber alles in allem konnte der Ausrichter, der TUS Lemförde, einen reibungslosen Ablauf und eine gute Planung vorweisen.

Zügig ging es dann auch mit den ersten Kämpfen im Schülerbereich los. Wohl mehr durch Schreck oder Ungeschicktheit, als durch die Wucht eines Trittes machten auch einige Kämpfer ab und zu nähere Bekanntschaft mit der Matte. Ernsthafte Verletzungen trug aber wie meistens auch diesmal niemand davon.

Letzte Anweisungen kurz vor dem bzw. in den Pausen des Kampfes. Taktische Ratschläge geben, aufmuntern und anspornen. Das ist die Hauptaufgabe des Coaches, die den gesamten Wettkampfverlauf beobachten. Schwächen des Gegners entdecken und den eigenen Kämpfer auf eine entsprechende Taktik einweisen. Auch im Training Erlerntes mit einzubringen um seinen eigenen Kampfstil zu verbessern ist wohl das Wichtigste, was die Kämpfer zu berücksichtigen haben.

Spaß am Rande, sich mit dem Gegner aus den Wettkämpfen als Freund unterhalten/kennen lernen. Sowohl bei den „Kleinen“ als auch bei den „Großen“ steht vor und erst recht nach den Wettkämpfen vor allem der Spaß im Vordergrund. Aber zum Schluss sind doch alle auch wieder froh, wenn es Richtung Heimat geht, denn viele haben einen ziemlich anstrengenden Tag hinter sich... Aber der liefert noch genügend Gesprächsstoff, für die mehr oder weniger lange Rückfahrt der Teilnehmer.

## **Go-Sports Demonstration am 15.09.2000 in Bad Essen**

Auf der Veranstaltung waren vielfältige Abteilungen der Region rund um Bad Essen vertreten, darunter z. B. Fußball, Taekwondo, Inliner, Bogenschießen, Tanzen u. v. m. Darüber hinaus gab es eine Bühne, auf der zentrale Veranstaltungen stattfanden, sowie eine Kletterwand und die verschiedenen, über das Gelände des Gymnasium Bad Essen verteilten, Aktivitäten der Abteilungen. Aus allen Bereichen des Taekwondo stellten die Sportler des VFL Lintorf einen kleinen Ausschnitt vor. So zeigten Kirsten Franzke und Dennis Gössling Einschrittkampf und Synchron Poomse. In diesen Bereichen des Taekwondo werden Techniken vertieft und besonders beim Einschrittkampf ein Distanzgefühl geschaffen. Die Poomse dienen dazu, einen imaginären Kampf gegen einen oder mehrere Gegner zu simulieren und die Angriffe durch eine festgelegte Reihenfolge von Techniken abzuwehren. Klaus Dittmann kommentierte die Vorführung und erläuterte den Hintergrund der Übungen.

Im Bereich Selbstverteidigung zeigte Claudia van Nüss, dass auch körperlich überlegende Gegner Schwachstellen haben und stellte somit den Ursprungsbereich der Kampfkünste dar: Die Waffenlose Selbstverteidigung gegen einen oder mehrere Gegner mit und ohne Waffen. Hauptziel sollte es sein, sich möglichst geschickt der Situation zu entziehen und einem weiteren Angriff zu entgehen, den Gegner kampfunfähig zu machen.

Klaus Ribbe und Kai Gausmann boten Holzbearbeitung wie sie unter anderem auch auf Prüfungen zu den nächst höheren Gürtelfarben abverlangt werden. So demonstrierten die beiden frei gehaltene Bruchtests, wie z. B. zum pandae-dollyo-chagi, bei welchen es gilt, eine größtmögliche Geschwindigkeit beim Aufprall zu erhalten, um die Trägheit des Brettes zu überwinden, mit der puren Kraft geschieht hier gar nichts mehr. Außerdem wurde von Kai Gausmann eine selbst ausgedachte Musikform dargeboten, welche beim Publikum großen Anklang fand.

### **Niedersachsenmeisterschaft in Munster**

Das ganz mal von der anderen Seite betrachten:

Kampfrichtereinsatz bei den Niedersachsenmeisterschaften in Munster. In Kooperation mit Sportlern und Kampfrichtern des TuS Bramsche war einmal mehr Engagement auf einer ganz anderen Ebene gefragt. Um den reibungslosen Ablauf der Turniere gewähren zu können, bedarf es vor allem auch an einer großen Zahl ausgebildeter Kampfrichter. Und in Begleitung eines Erfahrenen Bundeskampfrichters (Karl-Heinz Oventrop) kann man sich dann auch noch das ein oder andere abgucken.

### **Kreismeisterschaften am 06.02.2000 in Osnabrück**

Eigentlich weniger üblich im Wettkampf: Ein gesprungener Rückwärtstritt (tymio-dyt-chagi). Aber an Wirkung wohl kaum zu überbieten, wie man wohl auch gut erkennen kann, wird der Gegner bei einem solchen tritt ziemlich aus dem Gleichgewicht gebracht. Aber durch die Schutzausrüstung, die jeder Wettkämpfer tragen muss, kommt es eigentlich eher selten zu schweren Verletzungen ... Hier baut Dennis Gössling (1. Platz) gerade seinen Punktstand aus und landet letztendlich auf Platz eins.

Es ist gar nicht aus den Taekwondo Wettkämpfen weg zu denken:

Das Taktieren beider Kämpfer, um sich in eine möglichst gute Position zu bringen. Das macht den Wettkampfsport für den Zuschauer aber auch leider oft unattraktiv. Daher gilt es nicht nur, sich auf seinen Lorbeeren auszuruhen, sondern viel mehr durch geschickte, blitzschnelle Attacken und eine ausgefeilte Taktik den Gegner zu überraschen.

- 1. Platz: Jessica Franzke (-30 kg)
- 1. Platz: Dennis Gössling (-33 kg)
- 2. Platz: Kirsten Franzke (-36 kg)
- 2. Platz: Lars Dittmann (-45 kg)
- 2. Platz: Michael van Nüss (-51 kg)
- 2. Platz: Kai Gausmann (-63 kg)

# Taekwon-Do Jahresrückblick 2000

## *Bezirksmeisterschaften 2000 in Lemförde*

### *Bezirksmeisterschaften in Lemförde im Dezember*

Auf den Bezirksmeisterschaften in Lemförde war der VfL Lintorf mit 13 Wettkämpfern vertreten und entsandte auch wieder einen Kampfrichter aus den eigenen Reihen. Die Ergebnisse können sich mit 3 Gold, 4 Silber und 5 Bronze Platzierungen wieder einmal sehen lassen. Mit insgesamt 90 Kämpfen war das Turnier stark belegt und den Wettkämpfern sollte ein langer Tag bevor stehen...



Die Bezirksmeisterschaften in Lemförde waren wie immer **gut besucht** und mit **90 Kämpfen**, die auf zwei Matten ausgetragen wurden, war auch für die Kampfrichter wieder alle Hände voll zu tun. Aber alles in allem konnte der Ausrichter, der TUS Lemförde, einen **reibungslosen Ablauf** und eine gute Planung vorweisen.



Zügig ging es dann auch mit den ersten Kämpfen im Schülerbereich los. Wohl mehr vor Schreck oder Ungeschicktheit, als durch die Wucht eines Trittes machten auch einige Kämpfer ab und zu nähere Bekanntschaft mit der Matte. **Ernsthafte Verletzungen trug aber wie meistens auch diesmal niemand** davon.



Letzte Anweisungen kurz vor dem bzw. in den Pausen des Kampfes. **Taktische Ratschläge** geben, **aufmuntern und anspornen**. Das ist die Hauptaufgabe der Coaches, die den gesamten Wettkampfverlauf beobachten, Schwächen des Gegners entdecken und den eigenen Kämpfer auf eine entsprechende Taktik einweisen.

Auch im Training Erlerntes mit einzubringen um seinen eigenen Kampfstil zu verbessern ist wohl das Wichtigste, was die Kämpfer zu berücksichtigen haben.

	<p>Spaß am Rande, sich mit dem Gegner aus den Wettkämpfen als Freund unterhalten/kennen lernen. Sowohl bei den "Kleinen" als auch bei den "Großen" steht vor und erst recht nach den Wettkämpfen vor allem der <b>Spaß im Vordergrund</b>. Aber zum Schluss sind doch alle auch wieder froh, wenn es Richtung Heimat geht, denn viele haben einen ziemlich anstrengenden Tag hinter sich... Aber der liefert noch <b>genügend Gesprächsstoff</b>, für die mehr oder weniger lange Rückfahrt der Teilnehmer.</p>
---	---

## *Gosports Demonstration 2000*

<p><i>"Go Sports" am 15.09. in Bad Essen</i></p> <p>Am 15. September fand in Bad Essen wieder das "Go Sports" Festival statt, auf dem auch der VfL Lintorf mit einem Demo Team präsent war, um dem Publikum die Kampfkunst "Taekwondo" etwas näher zu bringen.</p>	
	<p>Auf der Veranstaltung waren vielfältige Abteilungen der Region rund um Bad Essen vertreten, darunter z.B. <b>Fußball, Taekwondo, Inliner, Bogenschießen, Tanzen...</b> u.v.m.</p> <p>Darüber hinaus gab es eine Bühne, auf der zentrale Veranstaltungen stattfanden, sowie eine Kletterwand und die verschiedenen, über das Gelände des Gymnasiums Bad Essen verteilten, Aktivitäten der Abteilungen.</p>
	<p>Aus allen Bereichen des Taekwondo stellten die Sportler des VfL Lintorf einen kleinen Ausschnitt vor. So zeigten <b>Kirsten Franzke und Dennis Gösling Einschrittkampf und Synchron Poomsae</b>. In diesen Bereichen des Taekwondo werden Techniken vertieft und besonders beim Einschrittkampf ein Distanzgefühl geschaffen. Die Poomsae dienen dazu, einen <b>imaginären Kampf gegen einen oder mehrere Gegner</b> zu simulieren und die Angriffe durch eine festgelegte Reihenfolge von Techniken abzuwehren.</p> <p>Klaus Dittmann kommentierte die Vorführung und erläuterte den Hintergrund der Übungen.</p>

	<p>Im Bereich <b>Selbstverteidigung</b> zeigte <b>Claudia van Nüss</b>, dass auch körperlich überlegene Gegner Schwachstellen haben und stellte somit den Ursprungsbereich der Kampfkünste dar: Die waffenlose Selbstverteidigung gegen einen oder mehrere Gegner mit und ohne Waffen. Hauptziel sollte es sein, sich möglichst geschickt der Situation zu entziehen und einem weiteren Angriff zu entgehen, den Gegner kampfunfähig zu machen.</p>
	<p>Klaus Ribbe und Kai Gausmann und Klaus Ribbe boten <b>Holzbearbeitung wie sie unter anderem auch auf Prüfungen</b> zu den nächsten höheren Gürtelfarben abverlangt werden. So demonstrierten die beiden <b>frei gehaltene Bruchtests</b>, wie hier zum pandae-dollyo-chagi, bei welchen es gilt, eine größtmögliche Geschwindigkeit beim Aufprall zu erhalten, um die Trägheit des Brettes zu überwinden, mit der <b>puren Kraft geschieht hier gar nichts</b> mehr! Außerdem wurde von Kai Gausmann eine <b>selbst ausgedachte Musikform</b> dargeboten, welche beim dem Publikum auf großen Anklang traf...</p>

## *Niedersachsenmeisterschaft in Munster*

<p><b>Niedersachsenmeisterschaften in Munster</b></p> <p>Das Ganze mal von der anderen Seite betrachten: Kampfrichtereinsatz bei den Niedersachsenmeisterschaften in Munster. In Kooperation mit Sportlern und Kampfrichtern des TUS Bramsche war einmal mehr Engagement auf einer ganz anderen Ebene gefragt. Um den reibungslosen Ablauf der Turniere gewähren zu können, bedarf es vor allem auch an einer großen Zahl ausgebildeter Kampfrichter. Und in Begleitung eines erfahrenen Bundeskampfrichters (Karl-Heinz Oventrop) kann man sich dann auch noch das ein oder andere abgucken...</p>	
---	--

## Kreismeisterschaften 2000 in Osnabrück

### Kreismeisterschaften am 6.02. in Osnabrück

Teilnahme an den Bezirksmeisterschaften 2000 ebenfalls in Osnabrück. Ein abreißen der Erfolge ist in naher Zukunft nicht in Sicht. Vor allem bei dem Nachwuchs in den Schülerklassen stehen die Erwartungen gut. So konnten sich die Sportler des VfL mit 2 Gold (Jessica Franzke, Dennis Gösling) und 4 Silber Medaillen (Kirsten Franzke, Michael van Nüss, Lars Dittmann, Kai Gausmann) profilieren.



Eigentlich weniger üblich im Wettkampf: Ein gesprungener Rückwärtstritt (tymio-dytchagi). Aber an Wirkung wohl kaum zu überbieten, wie man wohl auch gut erkennen kann, wird der Gegner bei einem solchen Tritt ziemlich **aus dem Gleichgewicht gebracht**. Aber durch die Schutzausrüstung, die jeder Wettkämpfer tragen muss, kommt es eigentlich eher selten zu schweren Verletzungen...  
Hier baut Dennis Gösling (1. Platz) gerade seinen Punktestand aus und landet letztendlich auf Platz eins.



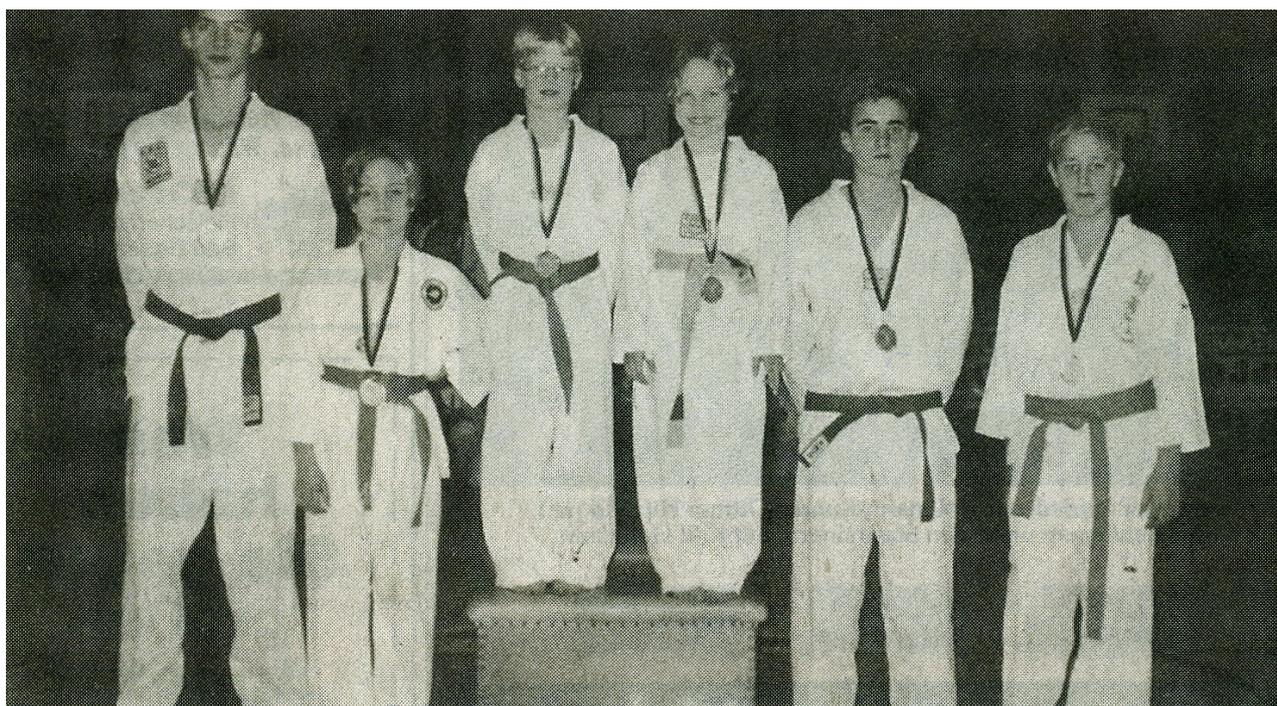
Es ist gar nicht aus den Taekwondo Wettkämpfen weg zu denken: Das **Taktieren beider Kämpfer**, um sich in eine möglichst gute Position zu bringen. Das macht den Wettkampfsport für den Zuschauer aber auch leider oft unattraktiv. Daher gilt es nicht nur, sich auf seinen Lorbeeren auszuruhen, sondern viel mehr durch geschickte, blitzschnelle Attacken und eine **ausgefeilte Taktik** den Gegner zu überraschen...

### Ergebnisse

Gold:	Jessica Franzke (Schüler -30kg)
	Dennis Gösling (Schüler -33kg)
Silber:	Kirsten Franzke (Schüler -36kg)
	Lars Dittmann (Schüler -45kg)
	Michael van Nüss (Jugend -51kg)
	Kai Gausmann (Jugend -63kg)

# Wittlager Kreisblatt

Februar 2000



## Erfolge der Lintorfer Taekwondo-Sportler *Febr. 2000*

Bei den Kreismeisterschaften des Kreisfachverbandes Taekwondo, Osnabrücker Land, starteten die Wettkämpfer des VfL Lintorf erfolgreich in die neue Saison. Ausrichter des Turniers war OSC Osnabrück-Stadt. Welch hohen Stellenwert dies insgesamt relativ

kleine Turnier jedoch besitzt, zeigte sich einmal mehr, denn fast alle Vereine des Fachverbandes waren mit ihren Sportlern vertreten. Zwei Kreismeister kommen aus Lintorf: Jessica Franzke (Schüler bis 30 kg) und Dennis Gösling (Schüler bis 36 kg) gewannen den Titel.

Zweite Plätze belegten die Lintorfer Kirsten Franke, Lars Dittmann, Michael van Nüss und Kai Gausmann. Von links: Kai Gausmann, Kirsten Franzke, Dennis Gösling, Jessica Franzke, Michael van Nüss und Lars Dittmann.

Foto: priv

# Wittlager Kreisblatt

18. September 2000

## Initiative gegen Gewalt und Drogen

„Go Sports 2000“ im Rahmen der Wiehengebirgs-Schau 925 Jahre Bad Essen

Eielstädt (as)  
Das Wetter wollte irgendwie nicht so recht am vergangenen (Regen-)Wochenende, dennoch stand die Wiehengebirgs-Schau „925 Jahre Bad Essen“ im Mittelpunkt des Interesses vieler Menschen.

Am Freitag machte die „Go-Sports-Tour 2000“ im Rahmen der Bad Essener Ju-

biläumsschau Station an der Schulallee in Eielstädt. Das Trendsport-Festival, konzipiert als Initiative der Sportjugend Niedersachsen gegen Gewalt und Drogen, bot alles, was in ist und noch viel mehr. Inline-Hochsprung, Kletterwand, Bungee-Running, Erlebniswelten, Inline-Limbo, T-Shirts und Spiele aus dem Programm „Kinder stark machen“, Selbstvertei-

digung, Trial-Show, Bibel-Shuttle, Bogenschießen, Rampenfahren, Schnuppergolf, Live-Musik, Boxdemonstration und Streetsoccer waren da nur einige der zahlreichen Höhepunkte in einem bunten Programm, zu dem wie bei der Premiere im vergangenen Jahr auch Vereine und Verbände aus der Region ihren Beitrag leisteten. Abends gab es die

„Traumfabrik“-Disco im Veranstaltungszelt. Spaß und Action waren garantiert. Nach der tollen „Go-Sports“-Präsentation von 1999 mit mehr als 3000 Besuchern war der Tour-Auftritt während der Wiehengebirgs-Schau am Freitag noch größer und abwechslungsreicher.

Bad Essens Jugendbetreuer Jörg Hinsken zog gestern gegenüber unserer Zeitung ein erstes positives Fazit: „Wir sind sehr zufrieden. Die Veranstaltung war gut besucht und hat Kindern und Jugendlichen jede Menge Spaß gebracht. Es war ein schöner Tag.“ Die Wiehengebirgs-Schau mit den Ausstellungsgruppen Bauen-Wohnen, Innenausstattung, Haushalt, Industrie-Technik, Fahrzeuge, Gesundheit, Landwirtschaft, Heizung-Sanitär-Kaminbau, Umwelt-und Naturschutz, Handel-Handwerk, Dienstleistung, Vereine-Verbände, Freizeit-Hobby sowie Nahrungs-und Genussmittel auf insgesamt 20 000 Quadratmetern mit einer Vielzahl von Infoständen und Sonderpräsentationen ging gestern Abend zu Ende.



KAMPFSPORT sehen und die erforderliche Disziplin erkennen.

# Wittlager Kreisblatt

November 2000



## VfLer vorn

Beim 4. Schülerturnier 2000 der Niedersächsischen Taekwondo-Union erreichten die Kampfsportler des VfL Lintorf gute Platzierungen. Dennis Gösling und Jessica Franzke verpassten nur knapp den Einzug in die Endrunde beim Formen-Wettkampf. In der Kategorie Kampf war Lars Dittmann Spitze und kam in seiner Gewichtsklasse auf Rang 1. Dennis Gösling erreichte Platz 3. Bei dem Turnier waren 179 Sportler aus 28 Vereinen am Start. Foto: privat

*Nov. 2000*

# Wittlager Kreisblatt

6. Dezember 2000

## 157 Kämpfer gingen an den Start

### Taekwondo: Bezirksmeisterschaft im Vollkontakt-Kampf in Lemförde

Lemförde (cb) 157 Taekwondo-Sportlerinnen und -Sportler aus dem Bezirk Weser-Ems traten jetzt zur Bezirksmeisterschaft im Vollkontakt-Kampf in der Sporthalle an der Ernst-August-Straße in Lemförde an. Ausrichter war der TuS Lemförde, der durch den zweiten Vorsitzenden Bernd Nowack vertreten wurde.

„Die Stimmung ist wunderbar“, stellte der Lemförder Trainer und Mit-Organisator Ugur Yardin fest, dessen Mannschaft mit 25 Teilnehmern vertreten war. „Innerhalb von drei Jahren so viele Kämpfer zu bilden, das ist schon eine starke Leistung“, freute sich Yardin.

„Das ist eine Mammutveranstaltung“, stellte zwi-

schzeitiglich Dirk Niekamp vom Bezirksfachverband Taekwondo Weser-Ems fest. Bei insgesamt 85 Kämpfen hatte die Wettkampfleitung alle Hände voll zu tun.

Insgesamt traten zwölf Vereine, wie VfL Oythe, VfL Lintorf und als stärkste Mannschaft der Polizeisportverein (PSV) Georgsmarienhütte an. Die Altersstruktur

lag zwischen sechs und 25 Jahren. Als Top-Favoriten galten der PSV Georgsmarienhütte und Budokan Bümmerstede, die in der Mannschaftswertung Platz eins (PSV GMHütte) und zwei belegten.

Ihnen folgten auf Platz drei bis fünf die Vereine TuS Lemförde, SG Diepholz und Ying Yang Osnabrück.



SPORTLER AUS DEM gesamten Bezirk Weser-Ems nahmen jetzt an den Taekwondo-Meisterschaften teil, die in Lemförde ausgetragen wurden.

6.12. 2000

Foto: Bechtel

# Wittlager Kreisblatt

Dezember 2000

## Lintorfer holte den Landestitel

Lars Dittmann setzte sich durch

Lintorf  
Nach zwei Jahren konnte sich erstmals wieder ein Sportler des VfL Lintorf den Titel des Niedersachsenmeisters erkämpfen. In der Klasse Schüler – 57 kg sicherte sich Lars Dittmann den Titel.

In diesem Jahr wurden die Titelkämpfe der Niedersächsischen Taekwondo-Union im nahen Dammen ausgetragen.

Nachdem Lars Dittmann die Qualifikationsturnier er-

folgreich bestritten hatte, traf er nun im Finale auf Valentin Kerner vom SV Munster. Da beide Sportler sich aus vorangegangenen Turnieren gut kennen, wurde der Kampf sehr verbissen geführt.

Wobei am Ende die besseren Nerven den Ausschlag gaben und Lars Dittmann, trotz Knieverletzung in der letzten Runde, den Kampf mit 1:0 Punkten für sich entscheiden konnte.



DEN LANDESTITEL in der Klasse der Schüler bis 57 Kilogramm holte jetzt der Taekwondoka Lars Dittmann vom VfL Lintorf.

Dez. 2000

Foto: privat