

Gelungenes Debüt für das ISB-Team

TRIATHLON Porzer
Radsportler werden
viertbeste Staffel

Köln. Als im März 2004 in Porz das ISB-Team-Cologne von vier Freizeitsportlern anlässlich des ersten „Rund um Köln Challenge“ gegründet wurde, hätte kaum jemand damit gerechnet, dass die Radsportler elf Jahre später bei einem ganz anderen Saisonhöhepunkt als bestes Kölner Team abschneidet. Denn beim Carglass Cologne Triathlon 226 Staffel beherrschte sich die Mannschaft mit dem vierten Platz.

„Wir wollten in diesem Jahr unser Comeback bei dem Klassiker geben, und das dann direkt auf der Königsdistanz. Wir sind sehr stolz, diese Herausforderung so gut gemeistert zu haben und möchten uns für die Unterstützung der vielen Helfer und moralischen Unterstützer bedanken“, erklärte Teamkapitän Dieter Reich. Schon seit zwei Jahren steht der Cologne Triathlon auf dem Wunschzettel des Porzer Radteams, aber es scheiterte an dem umfangreichen Rennprogramm oder an den nicht zur Verfügung stehenden Spezialisten des Teams. Umso erfreuter war der Teamchef, dass er eine starke Mannschaft nach Fühligen schicken konnte, die sich ein Jahr lang auf diesen Tag fokussiert hatte.

Gut vorbereitet waren die Sportler, die zum Training auf die Radrennen in Hamburg oder Frankfurt gern das Bergische Land in Anspruch nehmen, an den Start gegangen. Man wolle auch bei diesem Event neue Zeichen setzen,



Stephan Stolecki (v.) wird von Dieter Reich angefeuert.

hatte Reich vorher gesagt und es natürlich als große Ehre empfunden, sich, sich mit den Top-Athleten in den anderen Staffeln messen zu dürfen.

Robin Lieberam konnte auf der 3,8 Kilometer langen Schwimmstrecke am Fühlinger See die Erwartungen sehr erfüllen und legte durch eine ausgezeichnete Zeit den Grundstein des Erfolges. Mit dem erkämpften Zeitpolster ging Dieter Reich auf die windanfällige 180 Kilometer lange Radstrecke, die mehrfach vom Fühlinger See über die Deutzer Brücke führte, und übergab dann in Deutz den Transponder an Stephan Stolecki, der als Läufer nun die Aufgabe hatte, auf der 42 Kilometer langen Strecke mit einer guten Zeit den Transponder ins Ziel zu bringen, um dem Team eine gute Platzierung zu sichern. Der Jubel beim ISB-Team-Cologne war groß. Reich gratulierte Stolecki, Abklatzchen mit Lieberam, und auf zur Ehrenrunde auf dem Motorrad mit Jörg Schniering, einem der wichtigsten Team-Helfer nach ersten Analysen. „Es hat Spaß gemacht“, gestand Reich, „doch nun brauche ich erst mal eine Bratwurst.“

TAEKWONDO

EIN KÖLNER TRIO GEHÖRT IN DER TECHNISCHEN VARIANTE ZUR WELTSPITZE

Kunst statt Kampf

Poomsae erfordert
akkurate Synchronität
mit Dynamik und
Ausdrucksstärke

VON PHILIPP AWOUNOU

Köln. Als wären sie eins: Wenn man Adrian Wassmuth (23), Triumpf Beha (21) und Roger Kesternich (24) beim Training zuseht, dann ist es vor allem diese unglaubliche Synchronität, die dem Laien direkt ins Auge springt. Egal ob Kicks, Sprünge oder Fausthiebe – das Trio beherrscht diese Elemente nicht nur exzellent, es kann sie auch in nahezu perfekter Einheit ausführen. Darin sind sie besser als irgendjemand sonst auf dem Planeten. Denn Adrian Wassmuth und Roger Kesternich waren bereits Weltmeister im technischen Taekwondo, gemeinsam mit Triumpf Beha zudem Europameister.

Poomsae nennt man die Disziplin, in der die jungen Sportler Konkurrenten aus der ganzen Welt hinter sich gelassen haben. Anders als beim Chayun Matsogi, der olympischen Wettkampfdisziplin des Taekwondo, werden hier nicht Kontrahenten bekämpft, sondern festgelegte Bewegungsformen kunstvoll durchlaufen.

17 verschiedene Formen

„Unter Poomsae versteht man den technischen Bereich des Taekwondo. Es gibt 17 verschiedene Formen, die sich jeweils aus verschiedenen Grundtechniken zusammensetzen“, erklärt Wassmuth, der bereits mit 15 Jahren den zweiten Dan erwarb, eine der höchsten Auszeichnungen im Taekwondo. „Diese Formen werden entweder einzeln oder im Team vor einem Schiedsgericht durchgeführt, in einer vorher ausgelosten Reihenfolge.“ Die Jury, bestehend aus fünf internationalen Juroren, vergibt dann Punkte, basierend auf der technischen Umsetzung, der Synchronität und der Dynamik. 10,0 Punkte sind das Maximum – zumindest in der Theorie. „Eine 10,0 ist utopisch“, versichert Beha. „Schon für minimale Unsicherheiten, Asymmetrien oder kleinste Wackler gibt es mehrere Zehntel



Ein erfolgreiches Trio: Roger Kesternich (von links), Triumpf Beha und Adrian Wassmuth in Aktion.

Fotos: privat

Abzug.“ Für das ungeschulte Auge ist beim Anblick der beeindruckenden Choreografie nicht ersichtlich, wofür man dem deutschen Trio überhaupt Abzüge geben könnte. Unheimlich athletisch und zugleich extrem präzise durchlaufen die drei jungen Männer die verschiedenen Formen des Poomsae. Es wirkt wie die leichteste Sache der Welt, wenn sie sich zeitgleich in die Luft erheben und in beachtlicher Höhe spektakuläre Schrauben und Kicks vollführen, ehe ihre Füße wieder den Boden berühren.

Die zum Teil hochkomplexen Bewegungsabläufe dermaßen sicher zu beherrschen, erfordert jahrelanges und intensives Training. Bereits im Grundschulalter haben Wassmuth, Beha und Kesternich mit dem Taekwondo begonnen. Mittlerweile trainieren sie mindestens dreimal die Woche, plus Kraft- und Ausdauertraining, vor großen Wettkämpfen sogar täglich mehrere Stunden; ein enormer Zeitaufwand, insbesondere vor dem Hintergrund, dass keiner der

jungen Männer reiner Profisportler ist.

Wassmuth und Beha sind Studenten der Sporthochschule Köln, Kesternich studiert in Wiesbaden. „Das Studium hat oberste Priorität“, stellt Wassmuth klar, der Sportmanagement im zweiten Se-

Eine Kooperation des
Kölner Stadt-Anzeiger
und des Instituts für
Kommunikations- und
Medienforschung der Deutschen
Sporthochschule Köln



mester studiert: „Zu Prüfungszeiten steht der Sport hinten an, ganz klar.“ Dass das Trio großen Wert auf seine akademische Ausbildung legt, ist verständlich. Denn vom Poomsae lässt es sich nicht leben. Nicht einen Cent hat das Trio für seine zahlreichen Erfolge erhalten, selbst für den WM-Titel gab es kei-

ne Prämie. „Unser Sport ist in Deutschland nicht sonderlich populär, Förderungen und finanzkräftige Sponsoren gibt es im Poomsae leider nicht“, erklärt Beha. Das Budget der Deutschen Taekwondo-Union (DTU) reicht gerade aus, um dem Trio die Reisen zu internationalen Turnieren und die Ausrüstung zu finanzieren. In anderen Teilen der Welt läuft das anders, wie Wassmuth weiß: „Im Iran bekommst du als Weltmeister eine lebenslange Rente.“

Traurig macht das die deutschen Weltmeister jedoch nicht, denn in der koreanischen Kampfkunst stehen ohnehin immaterielle Werte im Vordergrund. „Taekwondo bringt einem Tugenden wie Disziplin, Durchhaltevermögen oder Respekt näher. Auch als Mensch habe ich von dem Sport profitiert, gerade im Kindesalter“, meint Wassmuth, der für die DTU auf Trainerlehrgängen sein Fachwissen an zukünftige Übungsleiter weitergibt. Diese sollen dann wiederum neue Talente entdecken, fördern und im Optimalfall zu ähn-

lichen Erfolgen führen wie sie Wassmuth, Beha und Kesternich bereits feiern durften. In Anbetracht der beachtliche Titelsammlung des Trios ist dies keine leichte Aufgabe. Zusammengenommen kommen die Erfolgssportler auf einen Weltmeister- und drei Europameistertitel, eine Vizeweltmeisterschaft, zwei Vizeeuropameisterschaften, sowie Dutzende deutsche Meisterschaften. Hat man da überhaupt noch Ziele?

Trostpflaster Universade

„Olympia wäre natürlich ein Hammer“, gibt Beha unumwunden zu. Dass die Jungs sich diesen Traum noch erfüllen, ist allerdings unwahrscheinlich. Poomsae ist im Gegensatz zu Chayun Matsogi nicht olympisch und wird es in naher Zukunft wohl nicht werden. Triumpf Beha durfte vor wenigen Wochen immerhin bei der studentischen Olympiavariante, der Universiade, antreten. Ein Privileg, auf das auch Adrian Wassmuth und Roger Kesternich hoffen. Verdient hätten sie es zweifelsohne.

„Es kommt auf das Miteinander an“

Manuel Kolb über Poomsae, den Erfolg deutscher Athleten und das Bestreben, olympische Disziplin zu werden

Herr Kolb, Taekwondo ist sicherlich mehr Menschen ein Begriff als Poomsae. Worin liegt der Unterschied?

Poomsae sind festgelegte Bewegungsformen innerhalb des Taekwondo. Sie sind somit die Technikausführungen dieser Sportart. In der Poomsae-Bewegung spielt die Feinstform der Motorik die entscheidende Rolle. Das bedeutet den Aufbau von Körper-, Muskel- und statischer Muskelspannung. Im Zweikampf-Bereich sind hingegen schnelle, dynamische, flexible Bewegungsarten von großer Bedeutung. Diese zielen darauf ab, mit dem Fuß bestimmte Körperzonen zu treffen und so mittels eines Punktesystems beziehungsweise eines Knockdowns den Kampf zu gewinnen. Außerdem ist der Poomsae-Bereich im Gegensatz zu den Zweikämpfen olympisch nicht vertreten. Dementsprechend sind leider keine Fördergelder vorhanden.

Dann ist es doch bestimmt ein Ziel, olympisch zu werden...

Die Bestrebungen hierfür existieren tatsächlich schon länger. Deshalb fand auch die Weltmeisterschaft, die es seit 2006 gibt, anfangs jährlich statt. Für die olympische Bewerbung ist nämlich ist es eine Voraussetzung, dass man zwölf Weltmeisterschaften durchführt, ehe man als olympische Disziplin anerkannt werden kann. Das Problem von Poomsae ist jedoch, dass es sich um eine kompensatorische Sportart handelt, welche es schwer haben, in den olympischen Sport aufgenommen zu werden. Sprich, es gibt keine Weiten und Zeiten, die einen klaren Sieger erkennen lassen, sondern eine Jury, die subjektiv bewertet, wobei es noch zu viele Fehlurteile gibt. Abgesehen davon wird eine Inklusion im Poomsae-Bereich angestrebt, sodass die Sportart auch bei den paralympischen Spielen vertreten sein kann.

Was gibt es für weitere Möglichkeiten, um die Popularität von Poomsae zu vergrößern?

Taekwondo ist eine sehr flexible Sportart. Es müsste noch bekannter werden, wie viel Spaß es macht, diese im Verein zu betreiben. Dafür muss einiges im Nachwuchsbereich getan werden, sodass gerade auch Poomsae aus dem Schat-

tenbereich kommt und es, auch Breitensporttechnisch gesehen, gelingt, Mitglieder anzuwerben. Ich wünsche mir, dass wir in Deutschland zu einer größeren Lobby kommen und auch den Leistungsbereich weiter fördern können.

Lobenswerte Beispiele hierfür sind unter anderem Adrian Wassmuth und Triumpf Beha, die sich im Juni den Europameistertitel sichern konnten. Wie kommt es zu diesem Erfolg?

Die Jungs sind natürlich sehr präsent in ihrer Ausstrahlung. Auch die Präsentationen und die Spannung, die sie nicht nur mit den Kicks, sondern auch im Oberkörperbereich an den Tag legen, sind perfektioniert. Das kommt aber natürlich nicht von heute auf morgen, sondern das ist das Ergebnis einer langjährigen Entwicklung. Dieser Erfolg ist eine Gemeinschaftsproduktion der Athleten so-

wie ihrer Vereins-, Landes- und Bundestrainer.

Welchen Reiz übt Poomsae auf Neuzugewinner aus?

Wer eine Herausforderung in der Bewegung sucht und sich in einer sozialen Umwelt im Rahmen von Disziplin wiederfinden möchte, hat den richtigen Ansatz gefunden, um bei Poomsae einzusteigen. Vorwiegend geht es aber um den Spaß und um den Zusammenhalt in einem Team. Auf eine Leistung hinzuwirken und sie weiterzuführen ist der Reiz für viele junge Leute, ebenso wie die Akzeptanz zu genießen, die die Taekwondo-Sportler jedem, ob jung oder alt, dick oder dünn, entgegenbringen. Bei uns kommt es auf das Miteinander an, und das macht am meisten Spaß.

Zur Person



Manuel Kolb (45) hat 1977 mit dem Taekwondo begonnen. Von 2008 bis 2012 war er Bundestrainer für technisches Taekwondo, seit Oktober 2012 ist er Vize-Präsident für technisches Taekwondo.

Das Gespräch führten
Stefan Bodemer
und Michael Johann