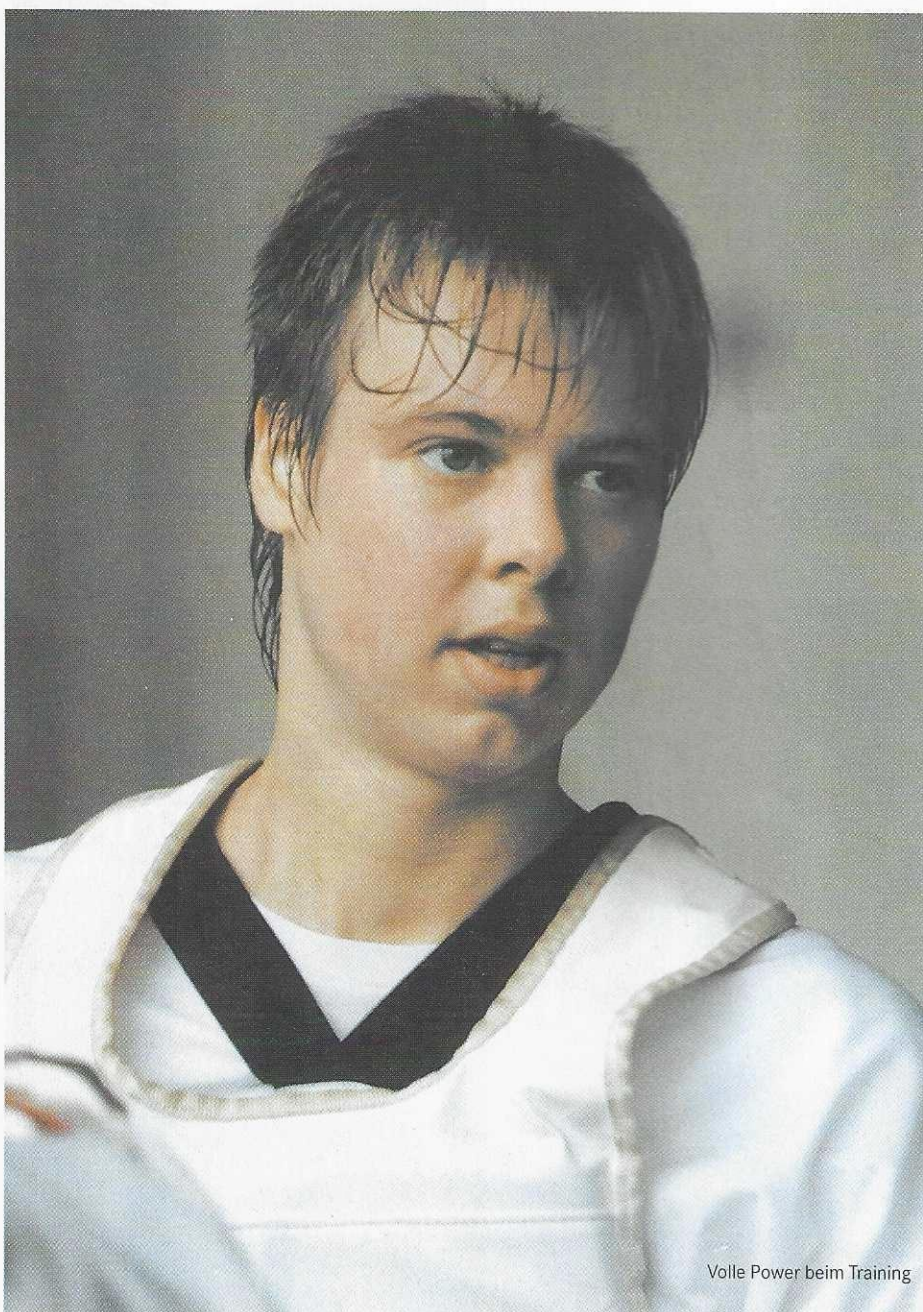


SONNY SEIDEL

Text: Annette Maul

Fotos: Annette Maul und Peter Bolz



Volle Power beim Training

**INTERVIEW MIT SONNY SEIDEL,
3. DAN
ZEHNFACHE DEUTSCHE MEISTERIN
BRONZEMEDAILLENGEWINNERIN
IN SEOUL 1988
EUROPAMEISTERIN 1992
LEHRWARTIN DER HESSISCHEN
TAEKWONDO UNION (HTU)**

A. MAUL: Sonny, mit 12 Jahren hast Du begonnen, Taekwondo zu trainieren. Bist Du immer noch im selben Verein wie damals, 1980?

S.SEIDEL: Ja, ich trainiere immer noch beim Chung-Gun-Hammersbach e.V.

A. MAUL: Unter welchen Trainern hast Du trainiert?

S.SEIDEL: Bei Cornelia Baus habe ich angefangen mit der Grundschule. Später hat mir das Kampftraining bei Manfred Baus sehr viel gegeben und geholfen hat mir auch der Bundestrainer Josef Wagner. Trainiert habe ich unter mehreren Leuten, aber das sind die drei, denen ich quasi meine Entwicklung zu verdanken habe.

A. MAUL: Seit 1996 bist Du Lehrreferentin des Hessischen Landesverbandes. Welche Trainerausbildung hast Du?

S.SEIDEL: Ich bin Diplomsportlehrerin. Das habe ich in Mainz studiert

A. MAUL: Was machst Du beruflich?

S.SEIDEL: Ich arbeite als „Freiberufler“ selbständig in verschiedenen Sportstudios im Bereich Freizeitsport. Für die Krankenkasse gebe ich Kurse in Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik. Und bei mir im Verein bin ich auch Trainerin für Wettkämpfer, Kinder- und Frauengruppen.

A. MAUL: In Deiner Diplomarbeit hast Du zum Thema Wettkampf geschrieben..

S.SEIDEL: Ja, das Thema war „Untersuchungen zur Energiebereitstellung im Taekwondo-Kampfsport“. Ich habe Herzfrequenzmessungen und Laktatmessungen in Trainingswettkämpfen und bei der IDEM 1995 durchgeführt.

A. MAUL: „Laktat“, das hat doch irgendwas mit Muskelkater zu tun....?

S.SEIDEL: Unter Laktat versteht man den Milchsäurespiegel. Dieser gibt Aufschluß darüber, wie groß die eingegangene Sauerstoffschuld ist.



Gute Freundinnen

Ich habe herausgefunden, daß das Taekwondo vom Glykogen, vom Blutzucker bzw. vom Zucker im Muskel „lebt“. Das Glykogen ist der wichtigste Brennstoff, die wichtigste Energiequelle für den Taekwondo-Sportler, weniger das Fett.

Es ist in unserer Sportart wichtig, über eine grosse Grundlagenausdauer zu verfügen. Denn diese ist die Basis für Mittelzeit- und Kurzeitdauer-Belastungen, in denen eine Sauerstoffschuld eingegangen wird.

Ich empfehle den Taekwondo-Wettkämpfern in der Vorbereitungsperiode, wenn nicht so viele Wettkämpfe anstehen, mehrmals wöchentlich mindestens eine halbe Stunde zu laufen. So schafft man eine Basis, auf der die Wettkampfdauer mit kurzen Sports trainiert wird. Durch die kurzen Sports kommt es zur Sauerstoffschuld. Der Körper wird trainiert, das entstandene Laktat innerhalb einer Minute möglichst gut abzubauen.

A.MAUL: Wird das beim Kadertraining so gehandhabt?

S.SEIDEL: Ja, Josef Wagner ist für die Trainingslehre sehr aufgeschlossen. Im Winter machen wir dann normales serobes Ausdauertraining, indem wir laufen.

A.MAUL: Würdest Du aufgrund Deines „Know-hows bereits als Referentin zu den Trainerausbildungen der DTU eingeladen?

S. SEIDEL: Ja, eingeladen wurde ich



DEM 1993



Sonny Seidel (rechts) gegen Sonja Schiedt



Zwei starke Frauen Mutter Maria freut sich mit Sonny über den Titelgewinn bei der EM 1992

schon. Dann kam der Lehrgang aber nicht zustande. Meine Diplomarbeit ist bereits in medizinischen Fachzeitschriften veröffentlicht. Sie wird bald auch im Internet zu finden sein.

A.MAUL: Treibst Du sonst noch andere Sportarten?

S.SEIDEL: Ja. Im Freizeitsektor mache ich eben alles, was so in Sportstudios angeboten wird. Im Rahmen des Studiums habe ich viele Sportarten ausprobiert. Fechten und Tauchen hat mir viel Spaß gemacht.

A. MAUL: Was war für Dich der Grund, mit Taekwondo anzufangen?

S.SEIDEL: Eigentlich die Selbstverteidigung. Früher kam ich vom Geräteturnen. Ich wurde dann zu groß und habe nichts mehr dazugelernt. So verlor ich den Spaß daran. Meine Mutter gab mir den Tip, mich beim TKD-Verein in unserem Dorf umzusehen. Das machte ich und bin hängen geblieben. Prinzipiell war der „Selbstverteidigungs-Gedanke“ meine Hauptmotivation, mit Taekwondo zu beginnen.

A.MAUL: Hattest Du Krisen, negative Erfahrungen im Taekwondo?

S.SEIDEL: Es gab keine Krisen.

Aber so richtige Durchhänger, daß ich hätte sagen müssen, ich schmeiße die Sache oder ich höre auf, gab es eigentlich nie.

Für mich ist klar, daß ich mein Leben lang Taekwondo machen werde. Nicht immer Wettkampf. Wettkampf werde ich die längste Zeit gemacht haben; ich betreibe nunmehr seit 14 Jahren aktiven Wettkampfsport. Aber beim Taekwondo ist ja das Schöne, daß es vielseitig ist. Es gibt noch die Form oder die Selbstverteidigung. . .

A.MAUL: Und Deine positiven Erlebnisse?

S.SEIDEL: Das sind natürlich die Meisterschaften. Highlights waren die Olympischen Spiele 1988. Bei diesen Turnieren ist es Wahnsinn: Mit so vielen anderen Sportlern und Sportarten zusammen zu sein, in einem Olympischen Dorf, dazu zu gehören. . .

In Seoul 1988 war toll, daß ich da Bronze gewonnen habe. Das war ganz am Anfang der Olympischen Spiele. Meine Medaille war die erste Medaille für Deutschland. Was mich stark beim Wettkampf gehalten hat, war das Erlebnis 1989 bei den World Games in Kar-

lsruhe. Weil die in Deutschland waren. Ich kämpfte im Finale gegen eine Mexikanerin und das erlebte ich das erste und einzige Mal, daß die ganze Halle „Sonny, Sonny“ geschrien hat. Es war Wahnsinn, zu kämpfen und zu gewinnen! Kleine Highlights gibt es auch im Training, wenn eine schwierige Technik endlich das erste Mal klappt.

A.MAUL: Und Deine Ziele für die Zukunft?

S.SEIDEL: Mir fehlt noch eine WM-Medaille in meiner Sammlung. Falls mein Körper mitmacht, würde ich gerne dabei sein, wenn Taekwondo das erstmal offizielle olympische Disziplin ist, im Jahr 2000 in Sydney. Als Lehrreferentin von Hessen möchte ich mein Amt so gut ausführen, wie mein Vorgänger Tobias Dauner.

A.MAUL: Bundestrainerin der DTU wäre wohl kein Fernziel für Dich?

S.SEIDEL: Wenn es sich ergibt, würde es mir schon Spaß machen.

A.MAUL: Was gefällt Dir am Taekwondo besonders gut?

S.SEIDEL: Mir gefällt einmal die Vielfalt am Taekwondo: Daß es Wettkampfsportart sein kann, daß

es Selbstverteidigungssport sein kann, daß es einfach nur eine „Gymnastik“ sein kann. Ja auch die Show. Und daß es quasi jedes Lebensalter erfaßt und niemand ausschließt, auch nicht behinderte Menschen. Es eignet sich als Breitensport, Gesundheitssport und auch als Leistungssport. Ich finde es schön, daß man sich selbst austesten kann und seine Grenzen erfahren kann. Man lernt dabei seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit einzuschätzen. Gerade aus dem Blickpunkt des Wettkämpfers gesehen.

Viele Leute stellen sich das so einfach vor: Du gehst einfach hin und kämpfst. Aber wenn man diesen Vorstartzustand, dieses „Flattern“ vorher durcherlebt hat, weiß man wirklich, ob man streßbeständig ist oder nicht. Taekwondo ist eine „ehrliche“ Sportart.

Es kommt nicht auf Material und Witterungsumstände an. Ob die „Ski richtig gewachst“ sind oder sonst irgendwas. Sondern die Leistung wird einzig und allein vom Menschen selbst erbracht. Es ist eine ur-olympische Sportart ähnlich wie Ringen.

Dann finde ich sehr gut, daß Tae-

kwondo überall auf der Welt ohne große Umstände betrieben werden kann. Man benötigt lediglich ein wenig Platz. Schön, wenn man einen Dobok hat, aber selbst das muß nicht sein. Es ist also nicht ein Sport für eine reiche Elitegruppe wie Golf oder Tennis. Taekwondo ist eine Sportart fürs Volk

Die Taekwondo-Kultur ist noch ein wichtiger Aspekt für mich: Als Kampfsport erzieht es die Personen, die es betreiben. Die Achtung des Trainingspartners ist oberstes Prinzip. Der Mensch steht im Mittelpunkt. Die Beherrschung des eigenen Körpers. Taekwondo kann für die, die es länger betreiben, zur Philosophie werden.

A. MAUL: Wenn Du jetzt einen „Taekwondo-Wunsch“ frei hättest, welcher wäre das?

S. SEIDEL: Ein tatsächlicher erfüllbarer Wunsch, das ist schwierig im Taekwondo. . .

Ein Wunsch von mir ist, daß die Förderung der Athleten optimiert wird. Wir sollen trainieren wie die Profis, wir stecken unheimlich viel Energie ins Training und kriegen aber zum Beispiel die Physiotherapie nicht bezahlt. In der Nationalmannschaft hat wirklich jeder

irgendein „Zipperlein“, das eigentlich eine optimale Behandlung bräuchte. Die trainieren wie die Profis und müssen dann schauen, wie sie über den Hausarzt irgendwie eine Behandlung verschrieben kriegen. Das darf nicht sein!

Ich verstehe, daß die Krankenkassen die Leistungssportler nicht bezuschussen wollen.

Deshalb sollten die Nominierungen für die großen Turniere wie Welt- oder Europameisterschaften bereits ein halbes Jahr vor den Wettkampfterminen vorgenommen werden. Die Athleten könnten sich so optimaler vorbereiten. Von uns wird erwartet, daß wir den Anschluß an die Weltspitze halten. In anderen Nationen werden die Nationalmannschaften „kaserniert“. Das muß nicht unbedingt sein. Es ist schon in Ordnung, daß die Arbeit auf die Heimtrainer verteilt wird. Aber der Vorteil der „Kasernierung“ ist, daß die Athleten, die dreimal am Tag trainiert haben, auch abends ihre Sauna und die entsprechende Physiotherapie bekommen. Das ist genauso wichtig wie das Training, um international für den Wettkampf fit zu sein.

Das wäre mein Wunsch.



Frauenpower: Sonny Seidel im Kreis ihrer Schülerinnen beim Chung-Gun Hammersbach e.V.