

## Prof. Dr. Jan Lodder im Interview

# Sekwondo

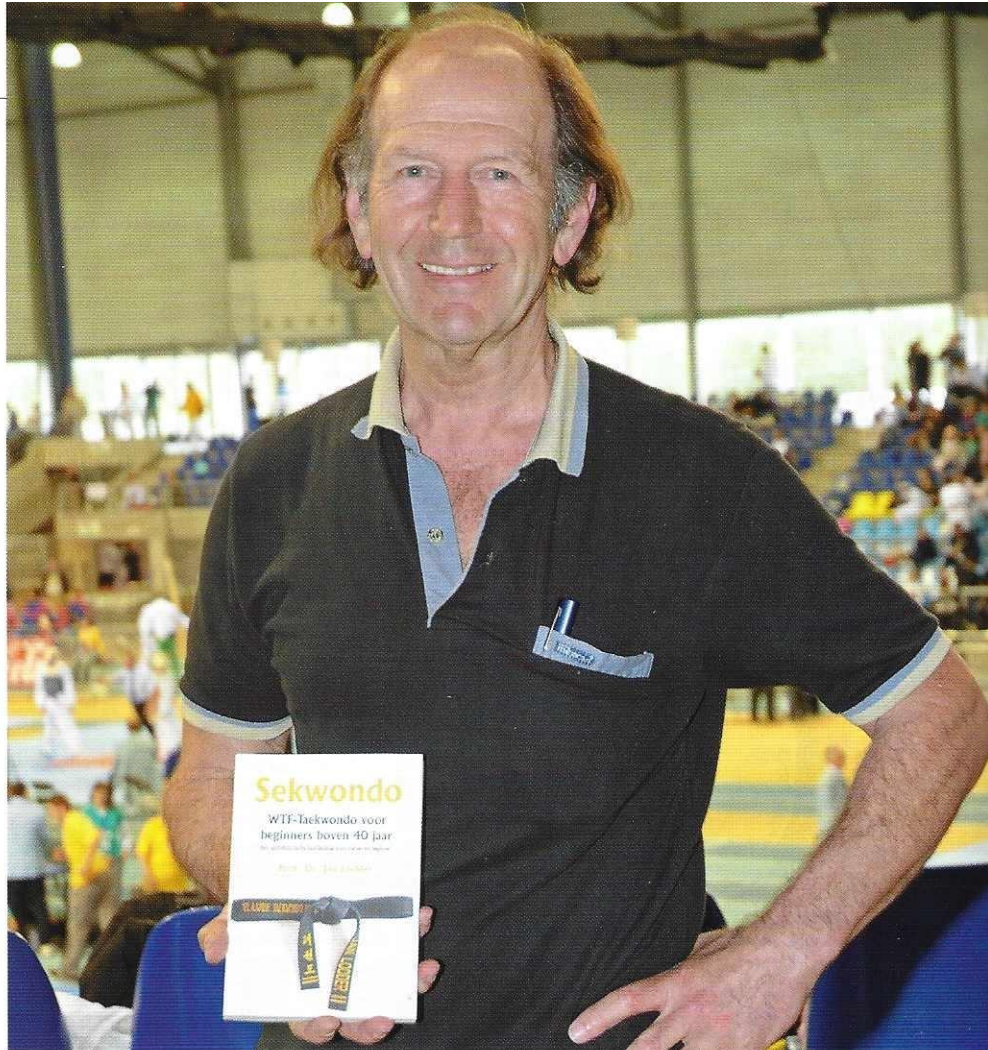
Die Generation 40+ ist eine interessante Zielgruppe für Vereine: Meist handelt es sich dabei um Menschen, die nicht ganz mittellos sind, keine unrealistischen Ansprüche an ihre Trainer stellen und bereit sind, sich ins Vereinsleben einzubringen. Umgekehrt fühlen sich viele sportliche Menschen mittleren Alters zum Taekwondo hingezogen: Sie suchen eine Sportart mit philosophischem Hintergrund, möchten sich im Alltag sicherer fühlen oder haben gehört, dass Taekwondo hilft, Stress abzubauen. Leider finden Taekwondo-Vereine und Sportler in der zweiten Lebenshälfte – trotz bester Voraussetzungen – häufig nicht zusammen. Nun ist ein Buch erschienen, das sich gerade dieses Problems annimmt: Sekwondo. Erstmals wird hier das Taekwondo-Training für Menschen ab 40 thematisiert und in einem Leitfaden für Trainer und Sportler dargestellt. Wir sprachen mit dem Autor, Professor Dr. Jan Lodder.

**TA:** Professor Lodder, sprechen Sie in ihrem Buch aus Erfahrung – sind Sie selbst ein spät berufener Taekwondo-Sportler?

**Jan Lodder:** Ja, durchaus. Ich war 54, als ich zum ersten Mal mit dem Taekwondo in Kontakt kam. Meine Tochter hat mich dazu gedrängt: Erst wollte sie nicht anfangen, ohne mich, dann wollte sie nicht dabei bleiben, ohne mich. Also ging ich zunächst einmal wöchentlich ins Training, dann zweimal und mit der Zeit begann es mir Spaß zu machen. Irgendwann begann mein Trainer von der Danprüfung zu sprechen. Ich war zuerst skeptisch, denn ich ging immerhin schon auf die 60 zu. Trotzdem begann ich dafür zu trainieren, mit Vollkontaktwettkampf und allem was dazu gehört. Ich fand es erst ein bisschen eigenartig, aber mein Trainer war sehr zufrieden und tatsächlich bestand ich mit 60 Jahren meine Prüfung zum ersten Dan. Es dauerte nicht lange, da sprach mich mein Trainer auf den 2. Dan an. Ich war zwar der Meinung, ein Dan sei genug, begann aber trotzdem, mich vorzubereiten. Im letzten Jahr legte ich die Prüfung zum 2. Dan ab und bin sehr stolz darauf. Der 1. Dan war für mich insbesondere auch wichtig, weil man damit in Belgien eine Trainerlizenz erwerben kann und die wollte ich haben, um die Sekwondo-Studie durchzuführen.

**TA:** Um was für eine Studie handelt es sich dabei?

**Jan Lodder:** Sekwondo steht für SENiors do TaeKWONDO.



Mit dieser Studie möchte ich wissenschaftlich belegen, was ich am eigenen Leib erfahren habe: Dass Taekwondo Menschen im mittleren und höheren Alter hilft, fitter und gesünder zu werden. Fitness ist eine relativ komplexe Angelegenheit: Die Muskeln spielen dabei eine Rolle, Schnelligkeit, Koordination, Balance, aber auch die Belastbarkeit des Kreislaufsystems. Für die Sekwondo-Studie konzentrierte ich mich auf die Balance, das Herz-Kreislaufsystem sowie auf die Reaktionszeit. Teilnehmer waren 24 gesunde Testpersonen im Alter von 40 bis 72 Jahren, die im Rahmen der Studie wöchentlich mindestens eine Stunde Taekwondo trainierten.

**TA:** Könnten Sie uns die Ergebnisse der Studie verraten?

**Jan Lodder:** Leider nein – denn sie sollen Grundlage für Veröffentlichungen in wissenschaftlichen Zeitschriften sein und da dürfen sie zuvor nirgends abgedruckt werden. Nur so viel: Ich wäre doch kaum so ein begeisterter Verfechter des Sekwondo, wenn die Ergebnisse negativ ausgefallen wären!

**TA:** Um was genau wird es denn in den Veröffentlichungen gehen?

**Jan Lodder:** Drei grundsätzliche Fragen sind: Ist Taekwondo-Training für ältere Menschen machbar, ist es

sicher und wie ist das subjektive Gefühl der älteren Sportler.

**TA:** Und was ist Ihre persönliche Meinung dazu?

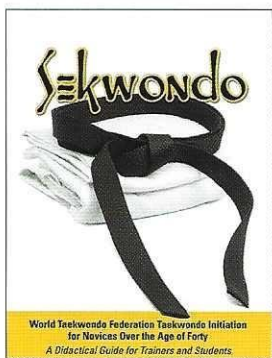
**Jan Lodder:** Ich bin der Meinung, jeder sollte Taekwondo betreiben! Nur ein Beispiel: Von den 24 Studienteilnehmern sind neun auch nach dem Ende der Studie dem Taekwondo treu geblieben und trainieren jetzt im Verein.

**TA:** Warum ist die Zahl älterer Sportler ganz allgemein trotzdem gering?

**Jan Lodder:** Ich denke, schuld daran ist vor allem das Image des Sports. Viele Leute denken immer noch, Taekwondo sei ein relativ aggressiver Sport, der vor allem von jungen Männern betrieben wird.

**TA:** In Ihrem Buch Sekwondo versuchen Sie, mit diesem Vorurteil aufzuräumen und stattdessen einen Leitfaden für Trainer, aber auch für Taekwondo-Interessenten ab 40 zu geben. Wodurch sollte sich das Taekwondo-Training für jüngere und ältere Sportler vor allem unterscheiden?

**Jan Lodder:** Bei Kindern ist es wichtig, die Techniken völlig fehlerfrei vorzumachen – denn Kinder lernen vor allem durch Nachahmen. Erwachsene hingegen hinterfragen alles – hier ist es wichtig, mit Erklärungen zu arbeiten. Kinder kann der Trainer außerdem leichter als Gruppe ansprechen. Erwachsene unterscheiden sich viel stärker von einander – der Trainer muss hier individuellere Ansätze finden.



**TA:** Empfehlen Sie auch Sparring für die ältere Zielgruppe?

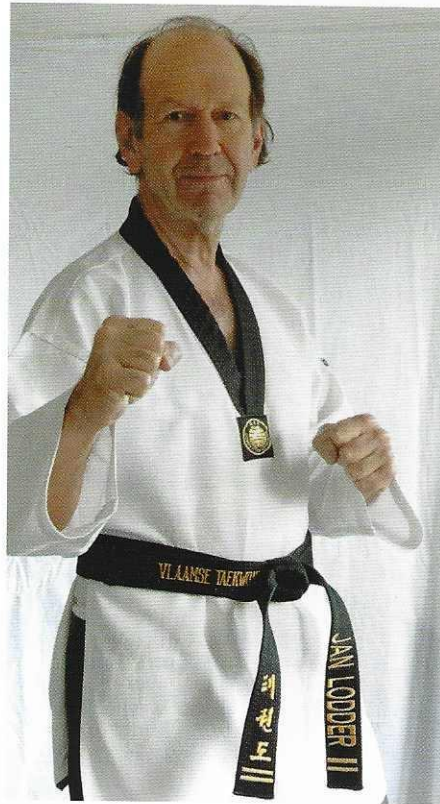
**Jan Lodder:** Regelrechtes Sparring nicht, aber Sparring-Übungen durchaus. Sehr gut kommen bei älteren Sportlern Selbstverteidigung und Formenlauf an.

**TA:** Raten Sie zu speziellen Gruppen nur für Ältere?

**Jan Lodder:** Das hängt vom Club an: In einem Breitensport-orientierten Verein empfehle ich das nicht unbedingt – in der Tat möchten viele ältere Sportler in solchen Vereinen gar nicht unbedingt eine eigene Gruppe, sondern trainieren lieber mit Jüngeren gemeinsam. In einem Leistungssport-orientierten Verein hingegen ist es sinnvoll eine eigene Gruppe 40+ einzurichten.

**TA:** Wie könnte das Taekwondo-Training für Ältere noch populärer werden?

**Jan Lodder:** Da gibt es viele sehr gute Möglichkeiten. Zuerst muss sich natürlich das Denken ändern und die Vereine müssen ältere Mitglieder akzeptieren. Ich selbst bin momentan dabei, alle Vereine in der Region Limburg zu besuchen und über Sekwondo zu informieren. Die Resonanz ist sehr gut. Ich habe auch gemeinsame Trainingseinheiten mit Sportlern aus verschiedenen Vereinen initiiert – so lernen



ältere Sportler Gleichgesinnte aus anderen Vereinen kennen. Ich denke, ältere Sportler

anzusprechen ist auch ein sehr lohnendes Gebiet für die Verbände – gerade diese Zielgruppe ist finanziell oft gut gestellt und kann ein positives Image von Taekwondo in den verschiedensten gesellschaftlichen Bereichen verbreiten. Auch angesichts unserer alternden Gesellschaft ist es sinnvoll, sich intensiver um ältere Sportler zu kümmern.

**TA:** Professor Lodder, herzlichen Dank für dieses Gespräch und weiterhin viel Erfolg mit Sekwondo.

### Info:

Prof. Dr. Jan Lodder war bis 2010 Neurologe an der Universität Maastricht. Seit er sich zur Ruhe gesetzt hat, beschäftigt er sich theoretisch und wissenschaftlich mit seinem Hobby, dem Taekwondo. Er initiierte eine Studie, die sich mit den gesundheitlichen Vorteilen des Taekwondo-Trainings für Menschen ab 40 beschäftigt. Außerdem veröffentlichte er „Sekwondo – WTF Taekwondo Initiation for Novices over the age of forty“, ein Lehrbuch für Trainer und Sportler. Er wurde dabei vom flämischen Taekwondo-Verband unterstützt. Jan Lodder ist Inhaber des 2. Dan. Mehr über Professor Lodder und Sekwondo erfahren Sie auch im Internet unter [www.sekwondo.be](http://www.sekwondo.be).