PORTRÄT SYLVIA HÖHFELD

Tänzerin begeistert sich für Kampfkunst

Die 58-jährige Sylvia Höhfeld erreicht den fünften Meistergrad im Tae Kwon Do und das als Prüfungsbeste. Damit ist sie im Hochdahler Verein erst die zweite mit solch einer hohen Graduierung.

VON CRISTINA SEGOVIA-BUENDÍA

HOCHDAHL Sie ist nicht nur eine ehrgeizige und leidenschaftliche Sportlerin, sondern auch Trainerin mit Herzblut. Andere für diese Sportart zu begeistern, sie auszubilden und erfolgreich durch Wettkämpfe zu führen, erfüllt die Erkratherin mit Stolz. Dabei, erzählt sie heiter, habe sie Tae Kwon Do erst relativ spät kennengelernt. „Ich war 35 Jahre alt, als ich damit angefangen habe." Eigentlich kommt Höhfeld nämlich aus dem Turniertanz, hat regelmäßig auf internationalem Parkett getanzt, an Europa- und Weltmeisterschaften teilgenommen. Damals, erinnert sich die heute 58-Jährige lebhaft, standen vier bis fünf Mal die Woche Trainingseinheiten auf dem Plan, „und an Wochenenden wurden Turniere getanzt". Ein Sport, den Höhfeld innig liebte und auch heute noch gerne verfolgt. „Doch nachdem ich meine Kinder bekommen hatte, war der Trainingsaufwand zu groß."

Ganz auf Sport verzichten wollte sie aber nicht und hielt nach Alternativen Ausschau. Tae Kwon Do lernte sie dabei eher zufällig kennen. „Mit einer Freundin besuchte ich einen Schnupperkurs des Tae Kwon Do Clubs in Hochdahl und auch nur, weil dieser als Gymnastikkurs ausgeschrieben war." Doch schon nach der ersten Stunde in der koreanischen Kampfkunst „war ich absolut gefesselt", erinnert sich Höhfeld. Besonders gut habe ihr die Vielfalt gefallen: „Man kann sich in dieser Sportart gut verausgaben, seine Kondition trainieren, aber auch seine Koordination und Körperbeherrschung verbessern. Und das geht in jedem Alter."

Das jüngste Mitglied im Tae Kwon Do Club Hochdahl ist vier Jahre alt, das älteste 68. Fasziniert von der Selbstverteidigung entdeckte Höhfeld wenig später die Disziplin des Formenlaufs für sich. Ein Stil, bei dem es darum geht, festgelegte Schritt- und Technikfolgen synchron in einer Gruppe zu absolvieren. „Mit dem Tanz ist das nicht vergleichbar", sagt die Sportlerin, „aber man braucht eine ähnlich gute Kondition und Gelenkigkeit."

Wie jeder disziplinierte Kampfsport-Schüler absolvierte Höhfeld nach und nach alle Gürtelprüfungen, bis sie sich als Schwarzgurt für die ersten Dan (Meister-) Prüfung vorbereitete. Zwischen den einzelnen Meisterprüfungen vergehen im Schnitt vier Jahre, erklärt Höhfeld. „Es ist die Vorbereitungszeit, um neue Techniken zu lernen und die Übungen noch genauer durchzuführen." Je höher der Meistergrad, desto filigraner und perfekter müssen die Bewegungen ausgeführt sein. Ab dem vierten Dan gibt es keine regionalen Prüfungen mehr, sondern bundesweite. So musste Höhfeld diesmal, zum Erwerb des 5. Dan, bis in die Nähe von Karlsruhe reisen, um die Prüfung gemeinsam mit rund 60 weiteren Teilnehmern aus ganz Deutschland abzulegen.

„Nach so vielen Prüfungen ist man nicht mehr ganz so nervös, dafür aber viel konzentrierter, um nichts zu vergessen." Höhfeld schnitt als Prüfungsbeste ab. Um sich der nächsten, also sechsten von insgesamt zehn Meistergradprüfungen zu stellen, muss Höhfeld fünf Jahre warten. „Wenn ich mit 63 Jahren körperlich noch fit bin, will ich den 6. Dan unbedingt absolvieren", sagt die Sportlerin.

Bis dahin aber liegt ihr Augenmerk weiterhin auf ihren Nachwuchsgruppen. Seit 2015 trainiert Höhfeld erfolgreich Turniermannschaften im Formenlauf. „Wir haben uns da sehr positiv entwickelt", urteilt die Trainerin, denn regelmäßig räumen ihre Teams von bis zu 20 Mitgliedern auf Turnieren Preise ab. Auch wenn aktuell durch die Corona-Krise der Trainingsalltag brachliegt, „versuchen wir zu Hause unsere Übungen zu wiederholen, um für die Turniere nach Corona fit zu sein".

Sylvia Höhfeld hat Spaß an den filigranen Bewegungen des Tae Kwon Do.
RP-FOTO: ACHIM BLAZY

INFO

Der nächste Kurs soll im Herbst beginnen

Sylvia Höhfelds Heimatverein, der **Tae Kwon Do Club Hochdahl**, feierte im vergangenen Jahr sein 40-jähriges Jubiläum. Aktuell gehören ihm **rund 120 Mitglieder** an.

Der nächste Kurs ist im Herbst geplant. Am 28. Oktober soll ein neuer **Selbstverteidigungskurs** beginnen.

Weitere Informationen gibt es auf der Homepage. **www.tkd-hochdahl.de**.