

**Konzept zur Inklusion von Menschen mit Beeinträchtigungen in die  
olympische und paralympische Sportart Taekwondo**

**Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V. (NWTU)**

Hindenburgstr. 28, 51766 Engelskirchen

[www.nwtu.de](http://www.nwtu.de) - [office@nwtu.de](mailto:office@nwtu.de)



## Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Vereinsvertreterinnen und Vereinsvertreter,

ob im spannenden Zweikampf oder im präzisen Technikbereich – wir von der NWTU setzen uns mit voller Leidenschaft und Entschlossenheit dafür ein, den Para-Sport in Nordrhein-Westfalen weiter auszubauen und zu fördern. Unser Ziel ist es, den Para-Sport für alle zugänglich zu machen und den Athletinnen und Athleten eine Plattform zu bieten, auf der sie ihr volles Potenzial entfalten können. Wir laden Sie herzlich ein, diesen wichtigen Weg gemeinsam mit uns zu gehen. Ihre Teilnahme und Ihr Engagement sind von unschätzbarem Wert, und wir freuen uns darauf, Sie auf dieser Reise zu begleiten. Zögern Sie nicht, uns anzusprechen – wir stehen Ihnen jederzeit für Fragen und Unterstützung zur Verfügung!

Inklusion bedeutet für uns nicht nur ein abstraktes Konzept, sondern eine gelebte Realität in jedem Verein. Sie sollte nicht nur in Worten, sondern vor allem in Taten umgesetzt werden. Wir sind davon überzeugt, dass Inklusion in allen Bereichen des Sports – und insbesondere in Kampfsportarten wie Taekwondo – sowohl für die Athleten als auch für die gesamte Vereinsgemeinschaft bereichernd und effektiv ist. Unsere Para-Wettkämpfer, wie Christopher Frömmgen und Arndt Mallepree, zeigen eindrucksvoll, wie erfolgreich und inspirierend Inklusion im Wettkampf sein kann. Sie sind lebendige Beispiele dafür, wie sportliche Höchstleistungen und Inklusion Hand in Hand gehen.

Auch im Formenbereich (Poomsae) zeigen wir, wie Inklusion in der Praxis funktioniert. Sylvia Höhfeld aus der Ü60-Kategorie im Bereich der Paar-Wettkämpfe hat auf beeindruckende Weise bewiesen, dass Alter und Einschränkungen keine Grenzen für sportlichen Erfolg und persönliche Entwicklung setzen. Ihre Leistungen sind ein leuchtendes Beispiel dafür, dass Inklusion nicht nur möglich, sondern auch äußerst erfolgreich und inspirierend sein kann.

Wir hoffen, dass diese Erfolgsgeschichten und unsere kontinuierlichen Bemühungen, den Para-Sport weiter zu fördern, auch Sie motivieren, selbst aktiv zu werden und diese Bewegung weiter voranzutreiben. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass der Para-Sport in Nordrhein-Westfalen noch stärker wird und noch mehr Athleten die Möglichkeit bekommen, ihre Leidenschaft und ihr Talent zu leben.

Sprechen Sie uns an, engagieren Sie sich, und lassen Sie uns zusammen die Vision einer inklusiven Sportwelt verwirklichen.

Mit sportlichen Grüßen,

Johannes van der Broeck

**PARA- und Inklusionsreferent NWTU**

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Inhaltsverzeichnis.....	3
1 Projektidee.....	4
2 Sport für Menschen mit Beeinträchtigungen.....	4
3 Breitensport.....	4
4 Wettkampfsport.....	4
4.2 Technik/Formen (Poomsae).....	5
4.3 Selbstsicherheit und Selbstverteidigung (Hosinsul).....	5
5 Zielgruppen.....	5
6 Durchführungsorte.....	6
7 Ziele des Projekts.....	6
8 Vorbereitung und Zielsetzung.....	7
9 Beteiligte Personen und Einrichtungen.....	7
10 Presse- und Medienarbeit.....	8
Weiterführende Informationen.....	9
Bildquellen und Berichterstattung.....	10

## 1 Projektidee

Das Projekt zielt darauf ab, Menschen mit körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen die vielseitige Sportart Taekwondo näherzubringen. Der Fokus liegt auf der Inklusion dieser Menschen in die Mitgliedsvereine der NWTU. Dabei sollen körperliche und geistige Fähigkeiten gefördert, Gemeinschaft erlebbar gemacht und ein gesundes Selbstbewusstsein aufgebaut werden.

## 2 Sport für Menschen mit Beeinträchtigungen

Taekwondo bietet vielfältige Möglichkeiten der persönlichen und sportlichen Entwicklung. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung, das Erlernen neuer Fähigkeiten und das Entdecken der eigenen Stärken. Der Sport verbindet Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht oder sozialen Hintergründen. Ziel ist es, die individuellen Grenzen zu erweitern und ein gemeinsames Hobby zu schaffen.

## 3 Breitensport

Breitensport in der NWTU umfasst:

- **Zweikampf (Vollkontakt):** Regelbasierte Wettkämpfe mit Chancengleichheit durch Alters-, Gewichts- und Graduierungsklassen.
- **Technik/Formen (Poomsae):** Einzeln vorgetragene Bewegungsabfolgen, die motorische Fähigkeiten und Konzentration schulen.
- **Selbstsicherheit und Selbstverteidigung (Hosinsul):** Vermittlung von Fähigkeiten zur Gefahrenvermeidung und -bewältigung.

Die NWTU organisiert regelmäßig Lehrgänge mit erfahrenen Trainern<sup>1</sup>, um den Breitensport zugänglich zu machen.

## 4 Wettkampfsport

### 4.1 Zweikampf (Gyurugi)

Im sportlichen Wettbewerb treten zwei Kämpfer gemäß festgelegter Regeln gegeneinander an, um den Sieger zu ermitteln. Um die Chancengleichheit zu gewährleisten, werden die Sportler in Alters-, Gewichts- und Graduierungsklassen unterteilt. Zusätzlich müssen die Kämpfer mit festgelegter Schutzausrüstung die Kampffläche betreten. Zur Wertung des Kampfes werden elektronische Westen und Kopfschützer eingesetzt, die in der Regel vom Veranstalter gestellt werden.

---

<sup>1</sup>Alle geschlechterbezogenen Formulierungen umfassen stets alle Geschlechter.

Sportler, die die Ambition besitzen, um Titel zu kämpfen, können sich über Landes- und Bundesturniere sowie offene internationale Turniere qualifizieren, die zu Europa- und Weltmeistertiteln führen können. Ebenso haben sie die Möglichkeit, sich für die Olympischen Spiele zu qualifizieren.

Für PARA-Sportler gibt es speziell festgelegte Startklassen, die auf einer internationalen Kategorisierung basieren. Auch für diese Athleten stehen die gleichen Qualifikationsmöglichkeiten zur Verfügung, von regionalen Turnieren bis hin zu den Paralympischen Spielen. Damit haben sie die Chance, genauso wie nicht-beeinträchtigte Sportler an internationalen Wettkämpfen teilzunehmen und sich für große Titel und die Paralympischen Spiele zu qualifizieren.

#### 4.2 Technik/Formen (Poomsae)

Die Poomsae-Techniken bieten eine ideale Möglichkeit für Para-Sportler, sich individuell zu entfalten, da sie auf Hand-, Arm- und Fußtechniken basieren, die in festgelegten Abfolgen, dem sogenannten Schattenkampf, vorgetragen werden. Jeder Sportler führt die Poomsae alleine aus, ohne direkten Gegner. Diese Formen sind für jede Gurtstufe individuell festgelegt. Ab 2028 soll ein Teil der Poomsae in das Programm der Paralympischen Spiele integriert werden. World Taekwondo (WT) hat dazu bereits vielversprechende Vorschläge ausgearbeitet, deren Veröffentlichung in naher Zukunft erwartet wird.

#### 4.3 Selbstsicherheit und Selbstverteidigung (Hosinsul)

Im Rahmen der Selbstsicherheitstraining wird den Sportlern die Fähigkeit vermittelt, Gefahren zu erkennen, ihnen auszuweichen und sich ihnen gegebenenfalls zu stellen – stets im Einklang mit den gesetzlichen Bestimmungen gemäß § 32 StGB (Notwehr). Über die Vereinsarbeit hinaus bietet die NWTU eine Vielzahl von Lehrgängen, Workshops und Turnieren an, die nicht nur die theoretischen Grundlagen, sondern auch praktische Verteidigungstechniken nach den Vorgaben des Strafgesetzbuches vermitteln. Diese Weiterbildungsangebote gewährleisten eine fundierte Ausbildung im Bereich der Selbstverteidigung und Prävention.

### 5 Zielgruppen

Die Zielgruppen umfassen:

- Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren mit und ohne Behinderungen.
- Menschen mit körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen (einschließlich Rollstuhlfahrer).
- Personen mit sozialen, wirtschaftlichen oder kulturellen Herausforderungen.

Das Training wird individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.

## 6 Durchführungsorte

Die Mitgliedsvereine der NWTU bieten Trainings- und Ausbildungsmöglichkeiten. Eine Liste aller Vereine ist auf der NWTU-Website verfügbar. Zusätzlich stehen spezialisierte Einrichtungen des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) zur Verfügung.

## 7 Ziele des Projekts

1. **Mobilität:** Wir fördern gesundheitsbewusstes Ganzkörpertraining und Präventionsarbeit, das Menschen mit und ohne Behinderungen gleichermaßen zugutekommt. Dies soll nicht nur die physische Mobilität steigern, sondern auch ein höheres Maß an Unabhängigkeit und Selbstbestimmung ermöglichen.
2. **Selbstwert:** Der Aufbau von Selbstbewusstsein und die Stärkung der persönlichen Freiheit stehen im Mittelpunkt. Die Gewissheit, sich ohne Fremdhilfe bewegen zu können, erhöht nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern fördert auch die Integration in Gesellschaft und Arbeitsleben. Ein selbstbewusster und selbstbestimmter Mensch wird in der Lage sein, neue Herausforderungen zu meistern, sei es in der Schule, im Beruf oder im Alltag.
3. **Aufklärung:** Wir möchten das Bewusstsein für die Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigungen in der Gesellschaft schärfen. Während viele klassische Sportarten wie Basketball, Tischtennis oder Leichtathletik weit verbreitet sind, sind Budoarten wie Taekwondo noch zu wenig bekannt und werden oft aufgrund von Vorbehalten, insbesondere wegen eines vermeintlich höheren Verletzungsrisikos, gemieden. Es fehlt an Angeboten für benachteiligte und eingeschränkte Menschen in diesem Bereich. Unser Ziel ist es, dieses Wissen zu verbreiten und neue Möglichkeiten zu schaffen, unter anderem durch den Einsatz sozialer Medien.
4. **Barrierefreiheit:** Wir setzen uns für die Verbesserung der Zugänglichkeit von Sportstätten ein, da viele Einrichtungen noch nicht barrierefrei sind. Inklusion ist ein wichtiger Schritt in Richtung Gleichstellung, jedoch bestehen noch erhebliche Defizite, sowohl im öffentlichen Raum als auch in den Angeboten für Menschen mit Einschränkungen. Es gilt, auf diese Problematik aufmerksam zu machen und insbesondere bei Ämtern und öffentlichen Institutionen für Veränderungen zu kämpfen.

Unser Projekt verfolgt das Ziel, die Inklusion von Menschen mit und ohne Behinderungen in den Sport zu fördern und die gesellschaftliche Wahrnehmung zu verändern.

## 8 Vorbereitung und Zielsetzung

- **Schulungen:** Im zweiten Halbjahr 2025 wird ein spezielles Schulungswochenende für Para-Sportler organisiert, um die Qualifikation für den Bundes- und Paralympics-Kader zu fördern.
- **Fachpersonal:** Landestrainer der NWTU führen Ausbildungs- und Sichtungslerngänge durch.

## 9 Beteiligte Personen und Einrichtungen

- **Lokale, qualifizierte Vereinstrainer** für die Basisarbeit, die die direkte Betreuung und Anleitung der Sportler übernehmen.
- **Trainer mit Lizenzen der NWTU/DTU**, die für die fachliche Ausbildung und Weiterentwicklung der Sportler verantwortlich sind.
- **Fachreferenten der NWTU** und des **LSB NRW**, die mit ihrem Expertenwissen das Projekt unterstützen und weiterentwickeln.
- **Angestellte und/oder Honorartrainer mit Trainerlizenz** der NWTU/DTU, die die Trainingsorganisation und -durchführung gewährleisten.
- **Zusammenarbeit mit relevanten Landesverbänden für Menschen mit Beeinträchtigungen**, um eine umfassende und inklusive Trainingslandschaft zu fördern.
- **Nutzung von Einrichtungen des LSB-NRW**, die für die Durchführung der Trainings und Veranstaltungen genutzt werden.

Darüber hinaus zeichnen sich **Erfolge von PARA-Sportlern** in der NWTU aus:

- **2019:** Christopher Frömmgen wurde Europa- und Weltmeister
- **2019:** Arndt Mallepree wurde Weltmeister
- **2023:** Arndt Mallapree wurde Weltmeister
- **2024:** Arndt Mallepree sicherte sich seinen zweiten Weltmeistertitel

Arndt Mallepree, der auch als **PARA-Beauftragter der DTU** tätig ist, steht zudem als **Referent für Schulungen** zur Verfügung, um sein Wissen weiterzugeben und die Ausbildung von Trainern und Sportlern voranzutreiben.

## 10 Presse- und Medienarbeit

Die NWTU plant eine umfassende und kontinuierliche Berichterstattung über verschiedene Kanäle wie soziale Medien, lokale und regionale Presse, um die Sichtbarkeit und Akzeptanz von Para-Taekwondo nachhaltig zu steigern. Ziel ist es, sowohl das Interesse der breiten Öffentlichkeit als auch das Bewusstsein für die Bedeutung des Para-Sports zu fördern. Bei Events und Wettkämpfen wird die Presse aktiv eingebunden, um eine hohe mediale Präsenz und eine breite öffentliche Resonanz zu erzielen. Dies soll nicht nur die Wahrnehmung des Para-Taekwondo stärken, sondern auch das Engagement und die Unterstützung seitens der Gemeinschaft und relevanter Institutionen fördern. Durch gezielte Kampagnen und Partnerschaften wird eine langfristige und positive Veränderung in der Wahrnehmung von Menschen mit Beeinträchtigungen im Sport angestrebt.

## Weiterführende Informationen

Weiterführende Informationen finden Sie auf der Website [www.dtu.de](http://www.dtu.de) unter dem Menüpunkt **Downloads** und dem Untermenü **Regelwerke & Co.** Dort finden Sie unter anderem folgende Dokumente:

### Zweikampf

- **Athletenvereinbarung**
  - **Antidoping:** Punkt 8.10.2
  - **Allgemeine Athletenvereinbarung:** Punkt 8.10.1
- **Klassifizierungsordnung PARA**
  - **Zweikampf PARA:** Punkt 13.1.1
  - **Wettkampfordnung Zweikampf PARA:** Punkt 13.1.2

### Technik (Poomsae/Formen)

- **Wettkampfordnung Poomsae**
  - **Anlage 3 PARA:** Punkt 13.2.1
- **Klassifizierungen**
  - **Geistige Behinderung:** Punkt 13.5.1
  - **Handicap:** Punkt 13.5.2

Für detaillierte Regelungen und weitere Inhalte konsultieren Sie bitte die angegebenen Punkte in den entsprechenden Dokumenten.

Ich, Johannes van der Broeck, stehe Ihnen als NWTU-Referent für den PARA-Sport und die Inklusionsarbeit gerne zur Verfügung, um unser Konzept persönlich mit Ihnen zu besprechen. Zögern Sie nicht, mich unter der Telefonnummer 0172 – 24 12 798 zu kontaktieren, um einen Termin bei Ihnen vor Ort zu vereinbaren.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Wir hoffen, Ihr Interesse geweckt zu haben, und verbleiben

mit freundlichen und sportlichen Grüßen

Thomas Schneider  
(NWTU-Präsident)

Mehmet Güloğlu  
(Landesjugendleiter)

Johannes van der Broeck  
(PARA- und Inklusionsreferent)

## Bildquellen und Berichterstattung

Arndt Mallepree hat acht Schlaganfälle überlebt und sich beeindruckend ins Leben zurückgekämpft. Heute ist er nicht nur als Kriminalhauptkommissar Leiter von Mordkommissionen, sondern auch Taekwondo-Para-Weltmeister.



(Quelle: Stadtsportbund Bochum / Radio Bochum)

### **Bericht und Anerkennung der Nordrhein-Westfälischen Taekwondo Union (NWTU):**

Arndt Mallepree hat seinen Para-Weltmeistertitel bei den World Para Taekwondo Poomsae Championships 2024 in Manama (Bahrain) erfolgreich verteidigt. Mit einer herausragenden Leistung unterstrich er erneut seine Position in der absoluten Weltspitze des Para Taekwondo. Sein Erfolg ist das Ergebnis seines unermüdlichen Einsatzes, seiner langjährigen Erfahrung und der kontinuierlichen Unterstützung durch seinen Trainer und Bundestrainer Para-Technik, Bernhard Thomys.



Weltmeister Arndt Mallepree und PARA-Bundestrainer Thomys, beide aus der NWTU, waren gemeinsam bei der Weltmeisterschaft vom 26. bis 27. November 2024 in Riffa (Bahrain) vertreten.

### **Christopher Frömmgen wurde 2019 Para-Weltmeister in der Poomsae!**

Bei der Para-Weltmeisterschaft in Antalya traten fast 400 Athleten aus 69 Nationen an. Am Ende gelang Christopher gemeinsam mit seinem Trainer Bernhard Thomys etwas Außergewöhnliches: Er wurde der erste Poomsae-Weltmeister in der Geschichte der DTU. Im selben Jahr sicherte er sich außerdem den Europameistertitel.

