



Die „Kunst des Fuß- und Handkampfes“, Taekwondo, beherrschen Ralf und Manuela Krahofer.

Foto: privat

# Der Kampf mit Händen und Füßen hat einen Nachnamen: Krahofer

**ANSFELDEN.** Ralf und Manuela Krahofer sind zwar getrennt, gehen aber trotzdem einen gemeinsamen Weg: Taekwondo. Sie sind die Gründer des „TaeKwonDo ASK Nettingsdorf“ und stecken ihr ganzes Herzblut in diesen Verein.

VON MARLIES CZERNY

„Ich kann mich auspowern, aber im selben Moment entspannen“, beschreibt Manuela Krahofer ihre Sportart. Die 42-Jährige hat nach der Babypause mit ihrem damaligen Partner Ralf Krahofer vor zehn Jahren den Verein „TaeKwonDo ASK Nettingsdorf“ geboren. „Trotz unserer späteren Trennung hat der Verein aber nicht gelitten“, sagt Krahofer.

Als Aktive feierten die beiden viele Erfolge. Der Linzer Ralf Krahofer verteidigte mehrmals seine Landesmeistertitel und kämpfte sich bei Staatsmeisterschaften unter die Top Drei. Die gebürtige Traunerin

Manuela Krahofer, die jetzt in Sierning lebt und in Ansfelden beim Stadtamt arbeitet, wurde Landes- und österreichische Meisterin.

## Für Geist und Körper

Jetzt werken sie als Trainergespann und geben den 75 aktiven Mitgliedern des Taekwondo-Vereins viel mit auf den Weg: neben körperlicher Fitness auch etwas für den Kopf. „Taekwondo ist geistig eine größere Herausforderung als kör-

perlich“, sagt Manuela Krahofer. Für die 40 Kinder im Verein ist sie quasi die „Vereins-Mama, die auch Vorbild sein muss“. Dreimal in der Woche stehen die Trainer auf der Matte – mit Kindern und Erwachsenen, Anfängern und Fortgeschrittenen. Krahofer: „Hin und wieder halten wir auch Selbstverteidigungskurse ab.“

„Die Kinder können sich bei uns auspowern“, so Krahofer. Schluss wäre aber, wenn die Technik bei Raufereien Anwen-

**„Was der Trainer sagt, ist für die Kinder Gesetz.“**

MANUELA KRAHOFER  
Taekwondo-Trainerin



Foto: czm

dung fände. „Es hat aber noch nie etwas gegeben“, sagt sie, „die Kinder horchen auf Ralf und mich. Was der Trainer sagt, ist für sie Gesetz.“

## „Nein, das will ich nicht“

„Der Sport gibt mir viel Selbstvertrauen. Ich weiß, dass ich mich wehren kann – auch verbal“, sagt Manuela Krahofer. Man müsse sagen können: „Nein, ich will das nicht.“ Auch Ralf Krahofer profitiert von Taekwondo: „Ich lerne, geduldig zu sein und meine Ziele zu verfolgen. Das kann ich gut auf das Arbeitsleben umlegen.“

## STICHWORT

### Das ist Taekwondo

Taekwondo (TKD) ist eine Kunst der Selbstverteidigung aus Korea. Frei übersetzt heißt es „Kunst des Fuß- und Handkampfes“. „Tae“ steht für „mit dem Fuß treten oder schlagen“, „Kwon“ für Faust bzw. mit der Hand oder Faust schlagen, „Do“

für Weg, Lehre, Methode. Ein Merkmal ist, Angreifer waffenlos abzuwehren. TKD schult Geist und Körper: neben körperlicher Fitness vermittelt es Werte wie Verantwortungsbewusstsein, Geduld, Disziplin und Selbstbewusstsein.

Mehr Infos im Internet unter:  
[www.taekwondo-nettingsdorf.at](http://www.taekwondo-nettingsdorf.at)