

Stressabbau mit dem Schwert

EUROPAMEISTERSCHAFT Schwarzgurt kommen beim Papierschneiden schon mal ins Schwitzen

Von
Heidi Sturm

BAD KREUZNACH. Die Elite im Haidong Gumdo gab sich in der Konrad-Frey-Halle ein beeindruckendes Stelldichein: Etwa einhundert Schwarzgurt aus Deutschland, der Schweiz, Italien, Spanien, Frankreich, Belgien, Polen, Finnland und den Niederlanden beteiligten sich hier unter der Schirmherrschaft von Bürgermeisterin Martina Hassel an der ersten Europäischen Meisterschaft im koreanischen Schwertkampf in Haidong Gumdo für Dan-Trägerinnen und Dan-Träger.

Die Ehre, diese Premiere aus-

»Die 200 Gramm Schwert können ganz schön anstrengend sein.«

MARIO ECKERT, Pressesprecherin

zurichten, hatte sich der örtliche Kreuznacher Kampfkunstverein Cheong Do als hervorragender Gastgeber einiger Großveranstaltungen an der Nahe verdient. Auch als Initiator dieser ersten internationalen Meisterschaft für Schwarzgurt war der Kampfkunstverein maßgeblich beteiligt. Mit Großmeister Han, Sang-Hyun, dem „Headmaster“ Europas, hatte man die Idee entwickelt, ein Seminar und eine Dan-Prüfung mit einer Meisterschaft zu verknüpfen. „Das ist hervorragend angekommen“, freute sich Cheong Do-Vorsitzender Stephan Schöber über die stattliche Teilnehmerzahl und vor allem die höchst positiven Rückmeldungen sowohl von Sportlern als auch Offiziellen.

„Große EM“ als Ziel

Schöbers großes Ziel ist es jetzt, eine „richtig große EM für alle Graduierungen“ nach Bad Kreuznach zu holen. Dann könnte man wohl mit mehr als 300 Schwertkämpfern in der hiesigen Sportstadt rechnen. Laut Schöber zeichnet die Schwertkampfkunst aus dem Land der Morgenstille in Europa deutlich wachsenden Zuspruch, weil sie eben in der heute so hektischen Zeit bei Stressabbau und



Bei den Europameisterschaften der Schwarzgurt startete auch Philip Schneider. Einen Medaillenplatz holte er sich im Kerzelöschchen, außerdem erreichte er im Formenlauf die Hauptgruppe Foto: Heidi Sturm

dem Abschalten vom Alltag hilft und gleichzeitig durch Stärkung der Rumpfmuskulatur bei etlichen Problemen „rund ums Kreuz“ hilft. „Die 200 Gramm Schwert können ganz schön anstrengend sein, man ist nach dem Training immer nass geschwitzt“, schmun-

zelte etwa Pressesprecherin Marion Eckert, die erst mit 49 Jahren ohne vorherige Kampfsportenerfahrung beim Haidong Gumdo eingestiegen ist. Mit Erfolg: „Die Rückenschmerzen sind weg.“ Auch für Kinder, die heute schon durch umfangreiche Terminpläne gestresst

sind und oft viel zu lange sitzen, ist dieser Sport geeignet. Bei den Europameisterschaften unter den Augen etlicher Großmeister demonstrierten die Schwertvirtuosen ihre Kunst bei den unterschiedlichsten Disziplinen. Beim Papierschneiden galt es, ein

großes Blatt möglichst exakt an vorgegebenen Linien mit dem Schwert zu durchtrennen. Kerzen müssten berührungslos durch den Luftzug eines Schlags gelöscht werden. Dazu gesellten sich noch Herausforderungen beim Schneiden beweglicher Dinge, dem Einschrittkampf oder dem Gumbop als Königsdisziplin. Dieser Formenlauf mit Schwert orientiert sich an Bewegungen auf dem Schlachtfeld beim Kampf gegen mehrere Gegner und hat strikte Regeln: Wer das Schwert fallen lässt, wird disqualifiziert, selbst die bereits erreichten Sprünge in Haupt- oder Finalgruppe der besten Kämpfer werden gestrichen: „Verständlich: Wer in der Schlacht sein Schwert verliert, ist tot“, erläuterte Schöber.

Schneider holt Bronze

Der Vereinsvorsitzende, immerhin WM-Dritter im Bambusschneiden der Meisterklasse, hatte trotz guter Medaillenchancen auf seinen Start bei der EM verzichtet: Die Anforderungen in der Organisation waren einfach zu groß. „Der Verein und der Wettkampf waren wichtiger als der mögliche persönliche Erfolg“, sagte der Cheong Do-Chef, der aber mit den beeindruckenden Leistungen der Vereinsmitglieder ein hervorragendes Trostpflaster hatte. Einmal Bronze und vier weitere Platzierungen in der Hauptgruppe der besten Zehn lautete die stolze Bilanz.

Bei der Bewertung gab es keine Unterscheidung nach Geschlecht oder Altersklassen, sodass jeweils beachtliche Teilnehmerfelder antraten. Den Medaillenplatz holte sich Philip Schneider im Kerzelöschchen, außerdem erreichte er im Formenlauf die Hauptgruppe. Unter die besten Zehn schaffte es Sonja Friedrich im Papierschneiden. Pascal Forster, der erst tags zuvor mit Vereinskamerad Carsten Dreher die Dan-Prüfung absolviert hatte, schaffte es beim Formenlauf und Ball schlagen in die Hauptgruppe.

Mehr zum Haidong Gumdo in Bad Kreuznach auch unter <http://www.cheongdo.de>

Sogar in der Schule gibt es Applaus

Haidong Gumdo Lukas Elstner hat schon mit sieben Jahren sein Schwert im Griff

BAD KREUZNACH. Haidong Gumdo, der traditionelle koreanische Schwertkampf, ist eine familienfreundliche Kampfkunst zum Ausgleich von Körper und Geist, die Kinder wie Großeltern ansprechen kann. Während es für viele Erwachsenen eher um den Kampf gegen stressbedingte Zivilisationskrankheiten von Kreislauf-erkrankungen und Migräne bis Bluthochdruck und Rückenproblemen, steht bei den Kindern neben viel Spaß die Verbesserung von Konzentration, Körperhaltung und Koordination, aber auch die Vermittlung der Haidong Gumdo Ideale wie Selbstbeherrschung, Höflichkeit oder Achtung vor den Eltern im Vordergrund. Zu den jüngsten Schwertkämpfern beim Kampfkunstverein „Cheong Do“ zählt der siebenjährige Lukas Elstner.



Lukas Elstner (7) hat sein Schwert im Griff. Foto: Heidi Sturm

Nein, die Kerze steht auf einem Holzpodest und geht aus, wenn sie herunterfällt. Aber manchmal gibt es schon Wachsflecken auf dem Anzug, die meine Mama dann mit den Bügeleisen entfernen muss.

INTERVIEW

Wie bist du zum Schwertkampf gekommen?

Ich habe schon mit vier Jahren mit Taekwondo angefangen. Als mein älterer Bruder Niklas mit Haidong Gumdo begann, habe ich mir das auch einmal angeschaut. Das gefiel mir schon ganz gut. Und als ich dann einmal mitmachte, wollte ich das auch unbedingt regelmäßig betreiben.

Hast du schon Gürtelprüfungen bestanden?

Ja, ich habe schon die grüne Spitze und damit meinen Bruder überholt. Der hatte bei der Prüfung allerdings keine Zeit.

Was macht dir am meisten Spaß beim Schwertkampf?

Mir gefällt, dass die Trainer nicht so streng sind. Ich kann gut Schnitte ausführen, und der Formenlauf gefällt mir auch gut. Kerzenlöschen geht auch schon ziemlich gut, aber beim Ball weg schlagen muss ich noch etwas üben.

Kann man beim Kerzenlöschen nicht alles in Brand stecken, wenn man die Kerze versehentlich mit dem Schwert umhaut?

Was sagen deine Freunde zu dem ungewöhnlichen Sport? Denken die beim Kerzen ausblasen nicht eher an Kindergeburtstag und Torte?

Nein, die finden das cool. Ein Freund will jetzt auch damit anfangen. Wenn ich einen neuen Gürtel habe, darf ich den in der Schule zeigen und auch mein Schwert mitbringen. Dann klat-schen alle für mich.

Haben deine Schulkameraden eigentlich Angst vor dir, weil du Kampfkunst kannst?

Ein paar haben schon ein bisschen Respekt und denken vielleicht, dass ich sie verhauen kann. Das darf ich aber nicht, ich darf die Kampftechnik nur zum Verteidigen einsetzen.

Hast du schon an Meisterschaften teilgenommen und Pokale gewonnen?

Ich war schon zwei Mal bei Rheinland-Pfalz-Meisterschaften dabei und habe als jüngster Teilnehmer einen tollen Silberpokal bekommen. Ich will aber auch sportlich noch viele Pokal erkämpfen – am liebsten auch einen bei einer Weltmeisterschaft in Korea.

Das Interview führte Heidi Sturm