

Schüler lernten Selbstverteidigung kennen

Kampfkunstverein Cheong Do aktiv im Lina-Hilger-Gymnasium

Bad Kreuznach

Aktiv beteiligte sich der Kampfkunstverein Cheong Do Bad Kreuznach an den Projekttagen des Lina-Hilger-Gymnasiums von Montag bis Donnerstag dieser Woche.

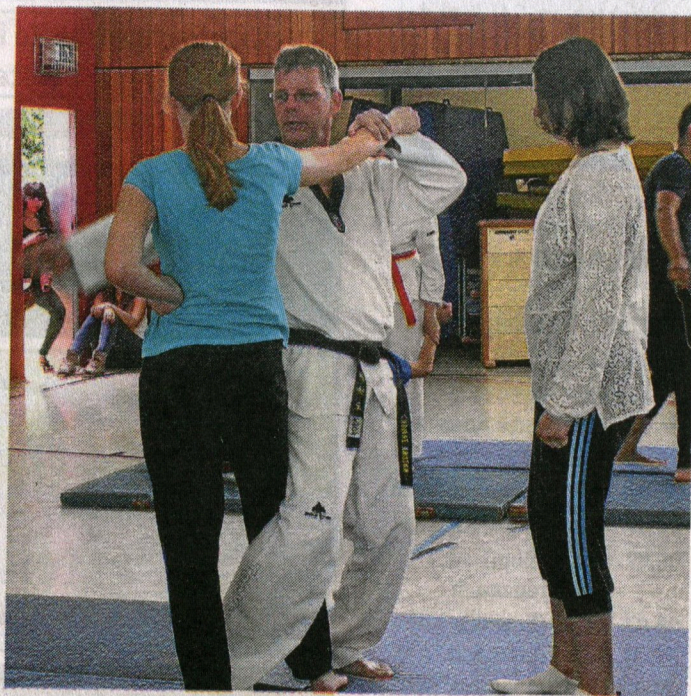
Unter fachkundiger Leitung von Übungsleitern des Kampfkunstvereins Cheong Do hatten Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, Selbstverteidigung und Haidong Gumdo kennen zu lernen.

Carsten Dreher, ein erfahrener ausgebildeter Nahkampf-Übungsleiter und Thomas Kruska, Dan-Träger Taekwondo, beide unterstützt von Constantin Sonntag, Kim My Pham und Johanna Kruska zeigten den Schülern praxis-

nahe Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken.


Im Laufe der vier Projektstage lehrten die Übungsleiter, sich in Fällen körperlicher Bedrohung zu verteidigen, eine gefährliche Situation zu erkennen und diese durch Stärkung des Selbstvertrauens auch schon im Vorfeld abzuwenden. Flucht als Ausweg, Kommunikation und Strategie sowie rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung waren ebenfalls Bestandteil des Projektes.

Zeitgleich zeigten Philip Schneider und Pascal Forster, beide Dan-Träger Haidong Gumdo sowie Alexandra Eckart, Übungsleiterin C und Marion Eckart was es heißt, ein Schwert nach den Regeln



Thomas Kruska zeigt einer Schülerin der AG eine Selbstverteidigungstechnik.

der koreanischen Schwertkampfkunst Haidong Gumdo zu führen. Aufwärmübungen, Meditationstechniken und zwölf Grundtechniken des Haidong Gumdo, wie zum Beispiel einen geraden oder einen waagerechten Schnitt führen zu können, wurden vermittelt und mit den Anwesenden eingeübt. Daneben wurden auch die Tugenden des Haidong Gumdo wie Höflichkeit, Achtung vor den Älteren und den Eltern und Redlichkeit von dem Ausbildungsteam vermittelt.

 Weitere Informationen über Haidong Gumdo, Taekwondo, Selbstverteidigung und anderen Kampfsportarten finden Sie auf der Homepage des Kampfkunstvereins Cheong Do Bad Kreuznach unter www.cheongdo.de