



Gruppenfoto von 13. Mai: Hoshin-Gongkwon Yusul in Bad Kreuznach – Erster Lehrgang in Rheinland-Pfalz.

Lernen, sich selbst zu beschützen

Erster Lehrgang in Rheinland-Pfalz in der neuen Kampfkunst Gongkwon Yusul in Bad Kreuznach

Bad Kreuznach

Mit einem kräftigen „Hoheh“, das soviel bedeutet wie „ich will beschützen“, begrüßt Großmeister Jin Kang ein Stäbchen der Begründer und Schüler von Gongkwon Yusul, am 13. und 14. Mai in Bad Kreuznach die Teilnehmer zum Ersten Rheinland-Pfalz-Lehrgang überhaupt in dieser neuen modernen Kampfkunst. Begleitet von Großmeister Don-Hyewon Yoo aus Münster, dem Leiter des europäischen Gongkwon Yusul Hauptquartiers erklärte Großmeister Kang, dass, wenn man Kampfkunst trainiert, im Leben glücklich und zufrieden ist und man lernt, anderen Menschen zu helfen.

Dass Bad Kreuznach in Sachen Kampfkunst immer so zu finden ist, verdankt es dem Engagement des Kampfkunstvereins, Cheong Do-Gongkwon Yusul ist eine neue und moderne süd-koreanische Kampfkunst und bezieht überaus viele „Jeon“ (judoähnliche) Faust- und „nahto Kwon“, Gongkwon Yusul wurde 1986 von Großmeister Kang begründet und wird seit 2009 in Deutschland unterrichtet. Die Sportart beinhaltet das wehrlose Kampf, setzt sich aus Elementen verschiedener Selbstverteidigungssystemen zusammen und wird im Kampfkunstverein Cheong Do in Bad Kreuznach seit einem Jahr von vier Vereinsmitgliedern trainiert, die im April dieses Jahres ihre Taekwondo- und Dan-Pilung (Prüfung zum sogenannten schwarzen Gürtel) erfolgreich bestanden.

So Teilhaber der Kampfkunstvereins während der letzten Lehrgangstage insgesamt 33 Interessierte, darunter Taekwondoka, Hebung Gombu-Schwarzkämpfer, Judo, Aikido,



Bild rechts: Trainingsstation im Seminar, im Vordergrund im schwarzen Dobok links Großmeister Stephan Schiller, im schwarzen Dobok rechts Frank Unterhauer – beide Cheong Do Bad Kreuznach. Bild links: (von links) Stephan Schiller, Ralf Kambach, Carsten Dreier, Frank Unterhauer – alle vier im schwarzen beziehungsweise blauen Gongkwon Yusul-Dobok, die neuen Dan-Träger und Instruktionen des Vereins in Gongkwon Yusul, im Vordergrund zwei Teilnehmerinnen am Seminar.



Interessiert hören die Seminar Teilnehmer den Ausführungen von Großmeister Kang zu, der gerade eine Technik demonstriert, im Vordergrund im schwarzen Dobok Stephan Schiller, Frank Unterhauer – zwei der vier Dan-Träger und Instruktionen dieser neuen Kampfkunst im Kampfkunstverein Cheong Do.

als, weiter vier Gongkwon Yusul Kämpfer und Personen ohne Kampfkunstkenntnisse. Nach einem ausführlichen Aufwärmprogramm, folgte ein Training mit Handformen. Großmeister Kang legte besonderen Wert

darauf, dass es zu körperlichen Verletzungen kommen darf. Dem Gegner nicht zu verletzen trotz der Kampfsituationen bedeutet, Respekt vor dem Gegenüber. Respekt äußert sich aber auch durch die Begrüßung



und Verbeugung vor jedem einzelnen Großmeister und seiner Assistenten.

Aufgrund der doch hohen Anzahl von Personen ohne Kampfkunstkenntnisse wurden in diesem Seminar keine Wurf- oder Stoßübungen sowie die Trittschnur bei schwierigen Tritt- und Schlagübungen so richtig geübt. Auch Selbstverteidigungssituationen waren Inhalt des Seminars. Besonders auch für Kinder, kleine Personen können bei Gongkwon Yusul gute Selbstverteidigungsmöglichkeiten erlernt werden, erklärte Großmeister Kang.

So demonstrierte Großmeister Kang wie eine stielke kleine Person mit Hilfe von Gongkwon Yusul sich gegen eine viel größere schwarze Person wehren kann. Meister Kang und sein Assistenten demonstrierten ebenfalls eine Reihe von Techniken, wie zum Beispiel „Hilf-selbst-helfen“, die nur große Kämpfer durchzuführen würden.

Großmeister Yoo und Großmeister Kang nahmen sich für jeden Einzelnen sehr viel Zeit, klärten Fragen, demonstrierten selbst wie man die Übungen macht.

Besonders lobte Großmeister Kang die vier Bad Kreuzbacher Gongkwon Yusul Trainer des Kampfkunstvereins Cheong Do, Frank Unterhauer, Carsten Dreier, Ralf Kambach und Stephan Schiller, die seit rund einem Jahr Gongkwon Yusul trainieren und vor drei Wochen mit ihrem ihre Dan- und Instruktorprüfungen bestanden haben. Ab 20. Mai wird Gongkwon Yusul als neue Kampfkunst im Kampfkunstverein Cheong Do von Dan-Träger Frank Unterhauer angeboten.

+ Die Trainingszeiten und weitere Informationen zu dieser modernen Kampfkunst sind der Homepage des Vereins unter www.cheongdo.de zu entnehmen. Jeder Interessierte ist herzlich willkommen.