

Verteidigung auf Koreanisch

PROJEKTTAGE Kampfkunstverein Cheong Do vermittelt Gymnasiasten Einblicke in Techniken

BAD KREUZNACH (red). Was wären Projektstage im Lina-Hilger-Gymnasium ohne das Angebot des Kampfkunstvereins Cheong Do e. V. Bad Kreuznach. Bereits zum zweiten Mal stellte der Verein versierte Übungsleiter für die vier Projektstage zur Verfügung. Hinzu kam in diesem Jahr noch das Gymnasium am Römerkastell. Auch dort beteiligte sich der Kampfkunstverein Cheong Do an den Projekttagen. Der Verein entsandte zu den beiden Bad Kreuznacher Gymnasien dafür vier fachkundige Übungsleiter sowie seine Pressereferentin, die den Schülerinnen und Schülern einen Einblick in verschiedene koreanische Kampfsportarten, die man auch in Cheong Do trainieren kann, gab. So trainierten die Schüler Selbstverteidigung, Gongkwon Yusul, Haidong Gumdo und Taekwondo an den Vormittagen im Gymnasium am Römerkastell und am Nachmittag in einer anderen Arbeitsgruppe im Lina-Hilger-Gymnasium.

Trainer sind Dan-Träger

Carsten Dreher, der erfahrene ausgebildete Nahkampf-Übungsleiter und einer der vier Dan-Träger in Gongkwon Yusul in Rheinland-Pfalz sowie Dan-Träger in Haidong Gumdo, lehrte die Schüler praxisnahe Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken. So konnten die Schüler erfahren, wie sie sich in Fällen körperlicher Bedrohung verteidigen können, wie sie eine gefährliche Situation erkennen können, um diese durch Stärkung des Selbstvertrauens auch schon im Vorfeld abzuwenden. Flucht als Ausweg, Kommunikation und Strategie sowie rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung waren ebenfalls Bestandteil eines Projekttag-Nachmittages im Lina-Hilger-Gymnasium. Gleichzeitig zeigte Carsten Dreher den Schülern den ersten Umgang mit dem Schwert in der koreanischen Schwertkampfkunst Haidong Gumdo.

Alexandra Eckart, die erst zweite Frau im Kampfkunstver-



Timm Kückels (re.), Übungsleiter beim Kampfkunstverein Cheong Do, übt mit **Johanna Kruska** die Techniken des Taekwondo.

Foto: Kampfkunstverein

ein Cheong Do und in Rheinland-Pfalz, die ebenfalls einen schwarzen Gürtel in Haidong Gumdo trägt, zeigte den Schülern eine kleine Kostprobe ihres Könnens im Gumbop (Formenlaufen).

Grundtechniken vermittelt

Pascal Forster, Dan-Träger in Haidong Gumdo, nahm sich gleichermaßen einen ganzen Vormittag Zeit den Schülern des Gymnasiums am Römerkastell zu zeigen, was es heißt, ein Schwert nach den Regeln des Haidong Gumdo zu führen. Aufwärmübungen, Meditationstechniken und zwölf Grundtechniken des Haidong Gumdo, wie beispielsweise einen geraden oder einen waagrecht Schnit führen zu können, wurden vermittelt und mit den Anwesenden eingeübt. Da-

CHEONG DO

► Weitere Informationen über **Gongkwon Yusul, Haidong Gumdo, Taekwondo, Selbstverteidigung und andere Kampfsportarten**, die im Kampfkunstverein Cheong Do trainiert werden, sind der Homepage unter www.cheong-do.de zu entnehmen.

neben wurden auch die Tugenden des Haidong Gumdo wie Höflichkeit, Achtung vor den Älteren und den Eltern und Redlichkeit vermittelt.

Jeweils dreimal an unterschiedlichen Vor- bzw. Nachmittagen waren Tim Kückels und Frank Unterhauser an den beiden Schulen im Einsatz. So lernten die Schüler der beiden Gymnasien von Tim Kückels, ausgebildeter Übungsleiter C,

zuständig für das Kampftraining für Kinder und Jugendliche im Verein, erste Techniken in der waffenlosen Kampfkunst Taekwondo. Taekwondo legt den Schwerpunkt auf Fußtechniken und hier insbesondere Sprung- und Drehtritte.

Frank Unterhauser, einer der vier Dan-Träger in Gongkwon Yusul im Verein und in Rheinland-Pfalz, unterrichtete eine andere waffenlose Kampfkunst. Gongkwon Yusul ist eine moderne südkoreanische Kampfkunst und bedeutet übersetzt etwa „leere“ (unbewaffnete) Faust und „sanfte Kunst“. Diese Sportart setzt sich aus Elementen verschiedener Selbstverteidigungssportarten zusammen und wird im Kampfkunstverein Cheong Do als erstem Verein in Rheinland-Pfalz seit Mai dieses Jahres in Bad Kreuznach trainiert.