

# Haidong Gumdo®

.....  
Schwertkampfkunst an der Nahe  
.....

VON MARION ECKART

**H**aidong Gumdo ist eine koreanische Schwertkampfkunst und wird in Rheinland-Pfalz ausschließlich vom Kampf-kunstverein Cheong Do e.V. Bad Kreuznach

trainiert. Außerdem ist der Kampf-kunst-verein Cheong Do e.V. Bad Kreuznach der 1. Verein in Europa, der seit dem Schuljahr 2012/2013 in öffentlichen Schulen, nämlich der IGS Bad Kreuznach und der IGS Stromberg, jeweils eine Haidong Gumdo AG leitet. Aufgrund der bisherigen über-



Kinder-Haidong Gumdo-Gruppe von Cheong Do e.V.

durchschnittlichen Leistungen des Vereins wurde er vom Deutschen Haidong Gumdo Verband zum Haidong Gumdo® Bundesleistungszentrum für den Bereich Süd-West ernannt.

Nun stellt man sich unter Schwertkampf natürlich Mann gegen Mann oder Frau gegen Frau bis zum Tod, wie in Hollywood-filmen gezeigt, vor. Aber nichts dergleichen findet sich im Haidong Gumdo wieder. Hauptziel von Haidong Gumdo ist es, eine Einheit von Körper und Geist zu schaffen. Im Zenit dieser Schwertkampfkunst steht nicht ausschließlich der Umgang mit dem Schwert, sondern auch die aus dem körperlichen Training heraus gebildeten Tugenden wie Geduld und Fleiß. Das Hineinwirken der Ideale von Haidong Gumdo® und das Zusammenspiel von Charakter – Geist – Körper kann Hilfestellung geben, einen positiven Beitrag im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen zu leisten. Haidong Gumdo® ist eine familienfreundliche Kampfkunst. Es kann von Kindern bis hin zu den Großeltern ausgeübt werden.

Im Training werden Holz-, Bambus-, Alu- oder extra entworfene Kampfschwerter aus Kunststoff eingesetzt. Kinder und Jugendliche trainieren vorsorglich ausschließlich mit Holz- oder Kunststoffschwertern. Ein Schwert ist grundsätzlich kein Spielzeug.



Sonja Friedrich beim Papier Schneiden.

Daher wird im Training besonderer Wert darauf gelegt, dass das Schwert mit entsprechendem Respekt behandelt und gehandhabt wird, als hätte man ein scharfes Schwert in der Hand.

Statt eines Bruchtests, wie wir ihn u. a. in den Kampfsportarten Taekwondo oder Karate kennen, bei dem die Wirksamkeit einer Technik veranschaulicht wird, gibt es beim Haidong Gumdo® mehrere Möglichkeiten, sein Können zu demonstrieren:

Beim Kerzen Löschen kommt es darauf an, durch einen gerade ausgeführten Schnitt, der kurz vor der Flamme gestoppt wird, eine oder mehrere Kerzen mit dem durch den Schnitt entstehenden Luftzug zu löschen. Die Kerze darf dabei nicht berührt werden. Beim Papierschneiden werden freihängende Papierbögen horizontal geschnitten. Das Schneiden eines Blatt Papiers demonstriert die Beherrschung präziser Schnittwinkel und Schnittlinien. Gumbop, das Formen Laufen mit dem Schwert, ist die Königsdisziplin des Haidong Gumdo®. Mit Kyuk-Gum bezeichnet man den Einschrittkampf. Bewegliche Dinge werden geschnitten, in dem z. B. kleine Bälle in die Luft geworfen werden und versucht wird, das Bällchen in der Luft mit dem Schwert zu treffen. Erwachsene schneiden mit dem Schwert ab dem 1. Kup auch gerollte Strohmatte und Bambusstäbe.



Haidong Gumdo® ist als Präventionssport für eine Vielzahl von stressbedingten Zivilisationskrankheiten geeignet. Exakte Bewegungsabläufe trainieren die Muskulatur, vor allem die des Rückens, der Schultern, Arme und Beine.

Weitere Informationen zu Haidong Gumdo® und zum Verein sind auf der Internetseite des Vereins unter [www.cheongdo.de](http://www.cheongdo.de) zu erhalten. Dort ist auch ein Trainingsplan mit den Trainingszeiten hinterlegt. ■

## Taekwon-Dance

„Tanzen mit dem gewissen Kick“

VON MARION ECKART

**F**rei nach dem Motto „Gehippt wie gesprung“ präsentiert sich auch der Kampfkunstverein Cheong Do e.V. Bad Kreuznach mit seiner in Rheinland-Pfalz einmaligen Sportart Taekwon-Dance.

Sicherlich ist allen bekannt, dass Taekwondo eine Kampfsportdisziplin ist, bei der in erster Linie Faust- und Fußtechniken angewendet werden. Dass Taekwondo aber nicht nur Kampf, sondern auch Musik beinhalten kann, wird bei der einmaligen Disziplin Taekwon-Dance geübt.

Bei Taekwon-Dance werden Techniken aus Aerobic vermischt mit Taekwondo dazu genutzt, sich zu fetziger Musik auszutoben. Ein Spaß, nicht nur für Kinder, sondern vor allem auch für Erwachsene, wie unsere Fotos zeigen. Taekwon-Dance ist ein Ganzkörpertraining, vom Kopf bis zu den Füßen, das mit Techniken aus den Formenläufen des Taekwondo und schönen tänzerischen Figuren Beweglichkeit, Kreislauf, Koordination und Muskeln trainiert.

Durch die fetzige Musik und die lockere

Kleiderordnung ist diese Sportart weniger traditionell als das reine Taekwondo. Auch erlernt man dabei, sozusagen als Nebeneffekt, Kampftechniken, mit denen man sich im Notfall auch verteidigen kann. Taekwon-Dance ist „Tanzen mit dem gewissen Kick“. Neben Taekwon-Dance und Taekwondo werden auch die koreanische Schwertkampfkunst Haidong Gumdo, AROHA und Selbstverteidigung angeboten.

Informationen über das Trainingsangebot und weitere Informationen sind der Homepage des Vereins unter [www.cheongdo.de](http://www.cheongdo.de) zu entnehmen. ■



Von links nach rechts: Michelle Gerling, Martina Meyer-Kirschner, Sonja Friedrich – alle vom Kampfkunstverein Cheong Do e.V. Bad Kreuznach.