

Auf den Angriff folgt der Konter

KAMPFKUNST Schüler der IGS Stromberg lernen den Umgang mit dem Schwert in „Haidong Gumdo“

Von
Jens Fink

STROMBERG. Angriff, Parade und dann folgt der Gegenangriff – der elfjährige Tim Muhs lernt schnell, dass sein Gegenüber ein versierter Kampfkünstler und ihm derzeit noch weit überlegen ist. Wie der Fünftklässler lernen zwölf weitere IGS-Schüler derzeit den Umgang mit dem Schwert in der koreanischen Kampfkunst „Haidong Gumdo“.

Disziplin ist wichtig

Pascal Forster, selbst Schüler an der IGS und Mitglied des Bad Kreuzbacher Clubs „Cheong Do“ unterrichtet derzeit die Schüler der fünften bis siebten Klasse im Rahmen des Ganztagsangebots in einer Kampfkunst-AG. Forster, Träger des schwarzen Gürtels, wird dabei von den IGS-Schülern Nils Hufnagel und Marcel Kobes unterstützt, die ebenfalls den Schwertkampf in der örtlichen Sportschule in Kooperation des Cheong Do mit dem LFC betreiben.

Im Gegensatz zu erfahrenen Kampfsportlern kämpfen die Schüler nicht mit scharfen und auch nicht mit den metallenen, ungeschliffenen Übungsschwertern, sondern erlernen die Kampftechniken mit Übungs-



Kritisch beäugt Übungsleiter Pascal Forster (l.) den Angriff von Tim und wie dieser von Marcel (r.) gekontert wird.

Foto: Jens Fink

schwertern aus Hartgummi, die mit Schaumstoff ummantelt sind. Somit könne sich keiner der Teilnehmer ernsthaft verletzen, betont Kursleiter Forster, der den Jugendlichen in diesem Schulhalbjahr einmal pro Woche insgesamt zwölf Grundübungen beibringt. Hierbei handle es sich sowohl um Abwehr- wie Angriffstechniken, die solange trainiert werden, bis die sie Schüler perfekt beherrschen, erläutert Forster. In Zweiergruppen kämpfen dabei seine

Schützlinge im Duell gegeneinander und üben dabei Angriff, Parade und Konter immer wieder aufs Neue ein. „Wir üben im Unterricht keine der bei Wettkämpfen üblichen Kampfformen ein, sondern beschränken uns ganz auf den Vollkontakt“, erläutert Forster. Dabei würden die Reaktionsfähigkeit und die Reflexe der jungen Kämpfer optimal geschult. Die Kämpfe „Mann gegen Mann“ bildeten einfach eine realistische Kampfsituation nach, was den Jugend-

lichen natürlich Spaß mache, weiß Forster.

Doch bevor sie an die Schwerter dürfen, erfahren die Schüler, dass wie in allen asiatischen Kampfsportarten die Disziplin eine wichtige Rolle spielt und zunächst ein umfangreiches, gymnastisches und gemeinsames Aufwärmtraining mit Kniebeugen, Sit-ups, „Hampelmännern“ und Liegestützen jeder Übungsstunde vorangeht. Hier oder gar während der Kampfsituationen Faxen zu machen

oder rumzualbern, ahnden die drei Übungsleiter jedes Mal rigoros mit zehn Liegestützen, die von den „Übeltätern“ zwar murrend, doch letztlich unumgänglich absolviert werden müssen. Ist die Disziplin wieder hergestellt, steht allerdings einem anregenden Kampf- und Wettstreit zwischen den Jugendlichen nichts mehr im Wege, die mit Eifer bei der Sache sind und ihre technischen Fertigkeiten stetig verbessern, wie Übungsleiter Forster zufrieden feststellt.