

## Kampfkunstverein Cheong Do bei Projekttagen am Lina-Hilger-Gymnasium und am Röka zu Gast

### Bad Kreuznach

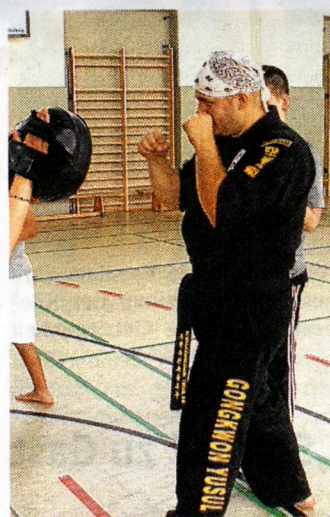
Was wären Projekttage im Lina-Hilger-Gymnasium ohne das Angebot des Kampfkunstvereins Cheong Do Bad Kreuznach? Bereits zum 2. Mal stellte der Verein versierte Übungsleiter für die vier Projekttage in diesem Gymnasium zur Verfügung. Hinzu kam in diesem Jahr noch das Gymnasium am Römerkastell. Auch dort beteiligte sich der Kampfkunstverein Cheong Do an den diesjährigen Projekttagen in der letzten Schulwoche vor den Sommerferien. Der Verein entsendete 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.

Carsten Dreher, der erfahrene ausgebildeter 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 Stär-

kung 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 in einem zweiten Teil dieses Nachmittages den ersten Umgang mit dem Schwert in der koreanischen Schwertkampfkunst Haidong Gumdo. Alexandra Eckart, die erst zweite Frau im Kampfkunstverein 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).

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 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 vermittelt.

Jeweils dreimal an unterschiedlichen Vor- beziehungsweise Nachmittagen waren Tim Kückels und Frank Unterhauser an den beiden Schulen im Einsatz. So lernten die



Frank Unterhauser, Übungsleiter, beim Training von Gongkwon Yusul.

Schüler der beiden Gymnasien von Tim Kückels, ausgebildeter Übungsleiter C, zuständig für das Kampfttraining 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. Verbunden mit einem Pratzentraining zum warm machen als guter körperlicher Ausgleich zum schulischen Alltag.

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 diesen Jahres in Bad Kreuznach trainiert.




Timm Kückels, Übungsleiter Kampfkunstverein Cheong Do, mit einer Schülerin (Johanna Kruska) beim Training von Taekwondo.

Während der vier Projekttage wurden die Übungsleiter während des Trainings im Gymnasium am Römerkastell von Helena Kruska und im Lina-Hilger-Gymnasium von Alexandra Eckart, beide Übungsleiterin C und Trainerinnen der Kinder in Taekwondo beziehungsweise Haidong Gumdo im Kampfkunstverein Cheong Do unterstützt. Den für die beiden Projekttagblöcke notwendigen „Papierkram“, die Organisation und die Koordination der Übungsleiter für diesen viertägigen Einsatz an beiden Schulen übernahm die Pressereferentin des Vereins. Der Kampfkunstverein Cheong

Do Bad Kreuznach ist stolz auf sein eingesetztes Projekttageteam und dessen gesellschaftliches Engagement und dankt hierfür ganz ausdrücklich.

Ein Teil der eingesetzten Vereinsmitglieder nahmen sich eigens für die Durchführung dieser Projekttage sogar Urlaub.

Ein Teil der eingesetzten Vereinsmitglieder nahmen sich eigens für die Durchführung dieser Projekttage sogar Urlaub.

 Weitere Informationen über Gongkwon Yusul, Haidong Gumdo, Taekwondo, Selbstverteidigung und andere Kampfsportarten, die im Kampfkunstverein Cheong Do trainiert werden, sind der Homepage unter [www.cheongdo.de](http://www.cheongdo.de) zu entnehmen.