



Zusammenspiel von Charakter, Geist und Körper Rundgeschaut beim Kampfsportverein Cheong Do



Bad Kreuznach (nl). Ob Selbstverteidigung, sportliche Bestätigung oder Gesellschaft – Cheong Do legt neben der Vermittlung von Kampfsporttechniken und Kampfkünsten Wert auf die Kräftigung des gesamten Körpers, die Steigerung der Kondition, Koordination und Fitness – und das alles

in einer tollen Gemeinschaft. Seit 2008 gibt es den Verein, der mittlerweile rund 180 Mitglieder zählt. Cheong Do stellt mit Jürgen Rasten u.a. den Bronzeweltmeister im Haidong Gumdo 2012, aber auch mehrere 1., 2. und 3. Plätze bei der Teilnahme an der Euro-Mulimpia – World Martial Arts Open Champi-

onship 2016, mehrere Europa- und Vizeeuropameister im Haidong Gumdo 2014, mehrere Deutsche Meister im Taekwondo-Kampf, einen Bronze-Gewinn bei der Deutschen Meisterschaft im Gongkwon Yusul 2016 und mehrere Landesmeister in Taekwondo und Haidong Gumdo. „Das Zusammen-

spiel von Charakter, Geist, Körper und den Tugenden unserer Kampfsportarten gibt Struktur und ist uns Hilfestellung, einen positiven Beitrag im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen zu leisten“, betont Eckhart. Zeit, sich dort mal „rundzuschauen“.

Fotos: N. Lind



Haily Förster, 4 Jahre, und Jürgen Rasten, 57 Jahre

Haily ist das jüngste, Jürgen das älteste Mitglied im Verein. Im Taekwondo fühlt sich Haily wohl: „Vor allem die Sprünge machen mir Spaß und ich habe schon die ‚gelbe Spitze‘, so Haily. Das bedeutet, sie hat schon eine Prüfung abgelegt und bestanden. Formen laufen, Begriffe kennen und Grundtechniken waren Inhalt dieser Prüfung. „Jetzt traue ich mich noch mehr.“ Jürgen macht koreanische Schwertkampfkunst. „Haidong Gumdo macht Spaß und ist eine körperliche, konditionelle und geistige Herausforderung – ein Zusammenspiel von Fitness, Anstrengung, Abschalten und Energie tanken“, so Jürgen.



Haidong Gumdo, Tobias Pfaff

Haidong Gumdo ist eine koreanische Schwertkampfkunst und „vereint Präzision und Kraft und kann vielen stressbedingten Krankheiten entgegenwirken. Neben geistigen Aspekten spielt auch der körperliche eine große Rolle. Es geht um Bewegungsabläufe und -techniken – das Zusammenspiel der Übungen mit dem Schwert ist sehr beeindruckend – beispielsweise bei der dynamischen Rolle. Damit es bei mir so aussieht, muss ich noch ein wenig trainieren.“ Haidong Gumdo ist eine familienfreundliche Kampfkunst: Es kann von Kindern und bis ins hohe Alter ausgeübt werden.



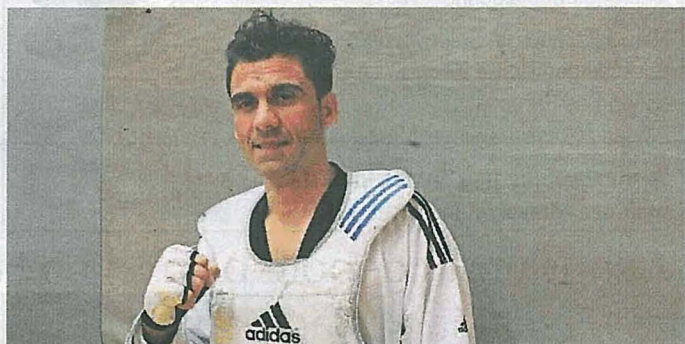
Gongkwon Yusul, Thomas Faier

Gongkwon Yusul ist eine moderne, waffenlose koreanische Kampfkunst. Ziele sind der Erwerb von Selbstverteidigungsmethoden, Zuwachs an Selbstbewusstsein, Kontrolle des eigenen Körpers und Geistes sowie Erlernen eines höflichen Umgangs mit anderen Menschen. Bei dem abwechslungsreichen Trainingsprogramm werden Ausdauer, Geduld, Kraft, Schnelligkeit, Konzentration und Beweglichkeit trainiert. „Gonkwon Yusul ist sehr vielseitig und anstrengend. Ich habe den gelben Gürtel. Ziel ist der schwarze. Dafür muss ich noch viel trainieren und viele Prüfungen ablegen.“



Kick and Fit, Luis Macioszek und Elisabeth Zurmöhle

Kick and Fit ist ein Ganzkörper-Fitnessprogramm mit Elementen aus dem Taekwondo und verbindet Kraft- und Ausdauerübungen. „Kick and Fit ist anstrengend, man braucht Kampfgeist und muss über Grenzen gehen. Dennoch findet es in lockerer Atmosphäre statt“, so Luis. „In den Stunden werden immer andere Schwerpunkte gesetzt – ob Arme, Bauch, Beine, Po.“ Elisabeth betont: „Wir benutzen auch Hanteln, Seile, machen Gymnastik und Meditation. Alles zusammen ist das zwar hart, aber es ist ein guter Ausklang der Woche.“ Reinschnuppern können Interessierte freitags ab 18.00 Uhr in der Stama-Halle.



Mohammad Malang Aschraf

Mohammad ist Flüchtling aus Afghanistan und seit 1,5 Jahren in Deutschland. In seiner Heimat war er in der Taekwondo-Nationalmannschaft. „Ich bin glücklich, auch in Deutschland einen Verein gefunden zu haben. Ich bin dankbar, dass mich die Menschen hier aufgenommen haben. Sie sind meine Freunde – sogar meine Familie geworden, die ich sonst leider hier nicht habe. Taekwondo ist mein Leben. Ich hoffe, in Zukunft auch als Trainer arbeiten zu können und nicht nur Turniere in Deutschland, sondern auch in Europa bestreiten zu können.“



Taekwondo, Jennifer Schütze, 14 Jahre

Taekwondo ist die koreanische Art der waffenlosen Kampfkunst, die zu Selbstverteidigungszwecken im Altertum entwickelt wurde. „Meine Schwester wollte Selbstverteidigung machen, deshalb bin ich mit ihr zum Verein gekommen. Sie hat dann recht schnell aufgehört, aber ich bin dageblieben. Jetzt habe ich schon den blauen Gürtel – bald die rote Spitze. Ziel ist natürlich der schwarze Gürtel und ich will Trainerin werden. Taekwondo macht mir Spaß, weil mir das Kämpfen gefällt, man seine Wut rauslassen, man abschalten und sich einfach auspowern kann.“