

# Ein Hauch Fernost am Kormmarkt

**KAMPFKUNST** „Cheong Do“ zeigt die schöne Verbindung von Selbstverteidigung und Tanz

**BAD KREUZNACH** (st). Die koreanische Kampfkunst brachte der Kampfsportverein Cheong Do auf die Bühne des Nahespektakels. Schwertkämpfer, Tänzerinnen und kleine Taekwondo-Kämpfer zauberten fernöstliches Flair auf den Kormmarkt und gaben sehenswerte Einblicke in das abwechslungsreiche Angebot des noch jungen Clubs.

Erst Anfang des Jahres hat der Kampfkunstverein sein Training aufgenommen, inzwischen widmen sich hier knapp 80 Leute aller Altersklassen dem angebotenen Breiten-, Leistungs-, Gesundheits- und Fun-Sport. Als erster Verein in Rheinland-Pfalz bietet „Cheong Do“ Taekwon Dance und Haidong Gumdo an und stößt dabei auf große Resonanz.

Taekwon Dance ist eine Mischung aus Tanz, Aerobic und Selbstverteidigungstechniken. Bei diesem Ganzkörpertraining vom Kopf bis zu den Füßen werden aus den Formenläufen des Taekwondo und schönen tänzerischen Figuren Beweglichkeit, Kreislauf und Muskeln trainiert. Durch die

fezige Musik und die lockere Kleiderordnung ist dieser Sport weniger „steif“ als das klassische Taekwondo, als „Nebeneffekt“ lernt man aber auch hier Techniken, mit denen man sich im Notfall verteidigen kann.

Inzwischen widmen sich etliche Mütter begeistert diesem

„Tanzen mit Kick“, während ihre Sprösslinge zeitgleich das klassische Taekwondo-Training absolvieren.

Auf der Bühne zeigte eine Gruppe in einer sehenswerten Choreographie die Grundtechniken der Dance-Formen. Die Vereinsgründer Stephan Schöber und Sonja Friedrich, inter-

national erfolgreiche Kämpfer und Trainer, beeindruckten zu langsamerer Musik mit einer sehr ausgefeilten Vorführung.

Sehenswert war auch die Präsentation der koreanischen Schwertkampfkunst Haidong Gumdo.

Primäres Ziel ist hierbei nicht der Kampf an sich, sondern die

virtuose Beherrschung des Holz- oder Bambusschwertes, die auf intensiven Training mit Geduld und dem permanenten Wiederholen immer der gleichen Übungen beruht. Hierdurch fällt der Alltagsstress ab, es kehrt eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit ein, so dass diese Kampfkunst stressbedingten Zivilisationskrankheiten entgegenwirkt.

„Die Stärkung der Rumpfmuskulatur wirkt sich zudem sehr positiv auf den Haltungsschwerpunkt aus“, erläuterte Stephan Schöber. So haben zwei Schwertkämpfer des Vereins durch das intensive Training deutlich weniger Beschwerden bei ihren starken Rückenproblemen.

Die Kindergruppe des Vereins zeigte sehr diszipliniert Grundformen des Trainings und beeindruckte auch schon mit Bruchtests, bei denen knapp ein Zentimeter dicke Holz Bretchen durchgetreten wurden.



Die Taekwondo-Vorführung samt Bruchtest bot beste Unterhaltung.

Foto: Heidi Sturm