



Artikel publiziert am: 07.08.2013 - 16.56 Uhr

Artikel gedruckt am: 10.08.2013 - 06.35 Uhr

Quelle: <http://www.wa.de/sport/regionalsport/boenen/boenener-lernen-weg-harmonie-kennen-3046557.html>

Bönener lernen den „Weg der Harmonie“ kennen

BÖNEN - Asiatische Kampfsportarten gibt es viele. Das koreanische Hapkido bieten vor Ort die TuS Bönen und Hapkido Bönen. Ebenfalls von der ostasiatischen Halbinsel stammt Won Hwa Do, das Hapkido Bönen jetzt in den Ferien als Schnupperkurs anbietet. Trainer Marcus Frenken nahm seine vier Schüler zum Auftakt trotzdem voll ran.



© Liesegang

Volle Konzentration verlangte „Instructor“ Marcus Frenken von seinen Schülern.

Schon das Matten auslegen wurde zur Dehn- und Warmmachübung für die zumeist aus Bönen stammenden Schüler. Im Trab holten sie die Unterlagen aus der Materialkammer in den Gymnastikraum der Humboldt-Realschule. Kniebeugen mit der Unterlage über dem Kopf folgten, Liegestützen leiteten den nächsten Hol- und Bringe-Dienst ein. Das war keine Masche des quirligen Trainers, um diese zigste Variante asiatischer Kampfsportart aufzuwerten. Won Hwa Do lebt von der fließenden Bewegung. „Der Weg der Harmonie“, so die etwas unscharfe Übersetzung des Namens, entstand aus einer Tradition im alten Korea, gemeinsam zu beten, zu meditieren, zu singen und zu tanzen.

Die ersten drei Tätigkeiten fielen am Dienstagabend aus. Frenken konzentrierte das Geschehen zunächst auf das tänzerische Element. „Won heißt Kreis,“ erklärte er. Die vier

Schüler, allesamt Hapkidos, folgten dem Lehrer, sich um die eigene Achse drehend, auf dessen Umlaufbahn über die Mattenfläche. Angriffs- und Verteidigungsaktionen blieben zunächst außen vor.

„Won Hwa Do ist relativ jung“, erzählte Frenken, „wurde erst in den 70er Jahren systematisiert.“ Der Wahl-Hagener stammt aus Leipzig, wo er den Kampfsport kennenlernte. Seit acht Jahren trainiert er, besitzt inzwischen den purpurnen „Instructor“-Gurt. „Der Unterschied zum Hapkido ist, dass wirklich alle Techniken aus der Kreisbewegung abgeleitet sind“, erklärt Frenken, „da erkennt man den geschichtlichen Hintergrund der Entstehung aus traditionellen koreanischen Tänzen.“

Eine weitschweifende kreisende Bewegung mit offener Hand stand als „leichte“ Übung am Anfang. „Dann lasst ihr einen kleineren Kreis und einen Treffer mit geballter Faust folgen.“ Das alles sah bei seinen Schülern zu Beginn noch etwas hakelig aus. „Das kommt aber im Laufe der Zeit“, gab sich der 28-Jährige „Instructor“ geduldig, „vor allem, wenn die Leute wie hier eine Vorbildung im Kampfsport haben.“ Als besonders schwierig erwies sich die Koordination beim Angriff mit der einen Faust und gleichzeitiger Abwehr mit der offenen Hand.

Nicht ganz so moderat gab sich Frenken, als einige Schüler fließende Bewegungen abbrechen: „Ihr sollt nicht streicheln – zieht durch“, forderte er mehr Mut. „Ihr wollt doch treffen!“ Wenn man im Training nicht ernst mache, gelänge die Selbstverteidigung auch im Ernstfall nicht.

Was Frenken vormachte, sah fließend, spielerisch aber doch kraftvoll aus. „Ich fall nicht freiwillig“, gab Zweimetermann Dennis zu, als der kleine Frenken ihn locker auf die Matte hebelte.

Wer Lust hat, den Sport kennenzulernen, kann das noch an den nächsten drei Dienstagen von 17 bis 21 Uhr in der Humboldthalle. - ml

Artikel lizenziert durch © wa

Weitere Lizenzierungen exklusiv über <http://www.wa.de>