

<http://www.derwesten.de/sport/lokalsport/hohenlimburg/effektiv-selbstbewusstsein-vermitteln-id11651144.html>

Hohenlimburg.

## Effektiv Selbstbewusstsein vermitteln

15.03.2016 | 11:00 Uhr



Marcus Frenkel (links) und Hartmut Kühne bei einer Vorführung von Techniken der Selbstverteidigung.  
Foto: Lutz Risse

Nach den Osterferien bietet der TV Hohenlimburg 1871 einen Kursus in Selbstverteidigung an. Dieser ist offen für Männer und Frauen und soll einige Grundlagen vermitteln. Start ist am Montag, 4. April, von 19 Uhr bis 20 Uhr in der vereinseigenen Turnhalle an der Jahnstraße.

Geleitet wird dieser Kursus von Marcus Frenkel, der beim TV 1871 die Abteilung „Won Hwa Do“ gegründet hat. Bei Won Hwa Do handelt es sich um eine Kampfkunst, die ihren Ursprung in Korea hat. Die Handtechniken im Won Hwa Do basieren auf der alten, traditionellen Form des Betens (Bison). Dabei werden die beiden Handflächen kreisförmig aneinander gerieben. Mit dieser Kreisbewegung kann man Ki-Energie (Lebensenergie) übertragen und Körper und Geist vereinigen. Der Begründer des modernen Won Hwa Do ist Großmeister Han Bong Ki.

In Deutschland kann man diese Kampfkunst in Hohenlimburg erlernen. Bekannte Gruppen gibt es aber (bisher) nur in Leipzig, Grimma und Uelzen.

### Kreisförmige Bewegungen

Die kreisförmigen Bewegungen der Hände dienen dazu, von der Abwehr gleich in den Angriff umzuschalten. „Die Idee ist, nicht Kraft gegen Kraft zu arbeiten, sondern mit einer Ausweichbewegung zu agieren“, erklärt Marcus Frenkel das System. Das ist nicht ganz so hart wie in anderen Kampfkünsten – jedoch kann der folgende Gegenangriff schon mal härter sein. Ansonsten enthält Won Hwa Do alles, was andere Kampfkünste auch enthalten: Schläge, Tritte, Hebel, Würfe und Bodentechniken.

„Die Ereignisse in Köln haben natürlich einen Ausschlag gegeben. Ich bin aber auch von Freunden und Bekannten angesprochen worden, ob ich so etwas nicht mal anbieten

könnte“, erläutert Übungsleiter Marcus Frenkel, der seit über einem Jahrzehnt Erfahrungen in mehreren Kampfkünsten gesammelt hat – so auch in Hapkido (koreanische Kampfkunst) und Aikido (japanisch).

„In dem Kursus werde ich einige Grundlagen vermitteln, damit man in Gefahrensituationen weiß, was man machen kann“, so Marcus Frenkel. So möchte er bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Selbstbewusstsein vermitteln, damit man sich auch effektiv verteidigen kann. Selbstverteidigung gehört übrigens auch zu den Inhalten in seiner Won Hwa Do-Gruppe.

### **Keine Angst vor Kontakt**

Die einzige Voraussetzung die man mitbringen muss ist, dass die Teilnehmer keine Angst vor Körperkontakt haben. Das Mindestalter ist 16 Jahre, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Der Kursus besteht zunächst aus sechs Einheiten, die Teilnahmegebühr von 30 Euro ist vor der ersten Trainingsstunde zu entrichten. Anmeldungen nimmt Marcus Frenkel unter 0176 / 67587915 oder per Mail unter [frenkel@tvhohenlimburg.de](mailto:frenkel@tvhohenlimburg.de) entgegen.

Lutz Risse