



Shinson Hapkido, eine Sportart für jedes Alter und jedes Geschlecht.

Bild: Carsten Wolf

Auf einen Blick

VEREINSDATEN

Name
Shinson Hapkido Hasselroth

Ansprechpartner
Dojangleiter
Horst Heinzinger,
Tel. 0171/954416,
1. Vorsitzender
Jürgen Bäckmann,
Tel. 06055/84672

Internet
www.ShinsonHapkido-
Hasselroth.de

Veranstaltungen
20-jähriges Jubiläum mit „Tag der offenen Tür“, Sonntag, 17. Mai, ab 12 Uhr Mittagessen, 13.30 Uhr Vorstellung des Kindertrainings, 14.15 Uhr offizielle Begrüßung, 14.30 Uhr Vorführung durch die Aktiven, ca. 15 Uhr Kaffee und Kuchen

Gesundheit und Wohlbefinden im Vordergrund

Shinson Hapkido Verein Hasselroth stellt sich vor – Erste Trainingseinheiten 1987 mit 30 Aktiven – „Tag der offenen Tür“ am 17. Mai

Von Michael Boll

HASSELROTH. Die Urzelle des Shinson Hapkido Vereins Hasselroth liegt in Meerholz. Der Besitzer des dortigen koreanischen Restaurants hatte 1987 die Idee, über seinem Lokal eine Hapkido-Schule einzurichten – anscheinend war er ein großer Fan der Kampfkunst seines Landes.

Zu dieser Zeit gab es in Darmstadt eine Schule unter der Leitung des Großmeisters und Gründers von Kung Jung Mu Sul Hap Ki Do (Bezeichnung für die Kampfkunst des koreanischen Königshauses) „Ko. Myong“. Irgendwie schaffte es der Gastronom, dass „Ko. Myong“ einmal in der Woche nach Meerholz kam und eine weitere Schule eröffnete, um hier zu unterrichten. Horst Heinzinger, ein Schüler von „Ko. Myong“, unterstützte die Schule in Meerholz und leitete die restlichen Trainingseinheiten. Als 1987 die ersten Trainingseinheiten absolviert wurden, waren es rund 30 Aktive, die die ersten Schritte in einer koreanischen Kampfkunst lernten. Das Training war hart und die Lehrer streng zu den Schülern. Die Räumlichkeiten waren spartanisch und nicht geheizt und so manche Anekdote bekommen die heutigen Schüler von damals noch erzählt, denn aus Teilen dieser Jugendlichen von damals sind nun vier weitere Lehrer hervorgegangen.

Ende 1988 wurde schließlich ein eingetragener Verein unter der Leitung von Horst Heinzinger gegründet. Mittlerweile wurde die Sportart umbenannt in „Shinson Hapkido“ und modifiziert. 1994 suchte der Verein ein neues Zuhause und fand es in den Räumlichkeiten der ehemaligen Schreinerei Reußwig in Hasselroth-Gondsroth. Nach dem Umbau hatte man ein Trainingszentrum, das gerade im Rahmen des Jubiläums frisch renoviert wurde.

Shinson Hapkido wurde von jenem erwähnten Großmeister Ko. Myong aus Korea gegründet. Er verband die traditionelle koreanische Kampfkunst Hap Ki Do mit dem Geist von Shinson (Zen) sowie mit den Lebensweisheiten und Gesundheitslehren der asiatischen Naturheilkunde. „Hapkido“ ist ein Weg (Do) zur Harmonie (Hap) von Körper, Geist und Lebenskraft (Ki). „Shinson“ bedeutet Natürlichkeit und herzlichen und respektvollen Umgang mit sich, anderen und seiner Umwelt. Gesundheit und Wohlbefinden stehen im Vordergrund, nicht die Leistung. Es ist ein Miteinander, nicht gegeneinander, daher gibt es auch keine Wettkämpfe. Selbstverteidigung ist nicht Selbstzweck, sondern dient als Weg zu körperlichen und geistigen Fitness. Daher definiert man Shinson Hapkido mittlerweile nicht nur als Kampfkunst, sondern als „Bewegungskunst“. Die fünf Grundprinzipien für das Miteinander sind Vertrauen, Respekt, Geduld, Demut und Liebe.

Vereine machen Zeitung

Seit 26 Jahren gibt es Shinson Hapkido mit Zentrum in Darmstadt. Inzwischen gibt es in Deutschland rund 40 Vereine, weltweit gibt es noch viele weitere. Dreh- und Angelpunkt für den inneren Ausgleich ist der Fluss der Energie („Ki“) im Körper. Ist dieser gestört, wird man auf Dauer krank. Die Asiaten nennen es „Ki“ oder „Chi“. Viele kennen diesen Begriff von „Chi Gong“ oder „Thai Chi“. Dahinter steckt die Ansicht, dass die Lebensenergie im Körper in Bahnen strömt, so genannten Meridianen. Diese haben bestimmte Stellen, an denen man den Energiefluss stören, zum Beispiel im Kampf, oder auch aktivieren kann. Diese Punkte nutzt man auch bei der Akkupunktur und Akupressur.

Das Ki kann man durch Meditation und Konzentration und Atemtechniken selbst



An Veranstaltungen, wie dem Gondsrother Weihnachtsmarkt, beteiligen sich die Mitglieder.

Bilder: Shinson Hapkido Verein

in die richtigen Bahnen lenken und im richtigen Moment, wie beim Angriff, freisetzen, meist in Begleitung eines lauten Schreies, dem „Kihap“.

Um „vom Alltag abzuschalten“, wird zu Beginn des Trainings kurz meditiert und man kommt zur Ruhe. Oft beginnt man mit Atemtechniken, die über Anspannung und Entspannung der Muskulatur den Körper aufwärmen und den „Energiefluss“ lenken. Danach gibt es sowohl Partnerübungen als auch Einzelübungen. Der Boden besteht aus gepolsterten Matten. Das verhindert Verletzungen beim Fallen und bei Wurfübungen. Die Kommandos sind teilweise koreanisch, sind aber schnell gelernt und es werden alle Übungen vom Lehrer (koreanisch Kyosanim) gezeigt. Im Haupttraining werden nun verschiedene Selbstverteidigungstechniken gelehrt. Je nach Können übt man mit Partnern seinen jeweiligen Lernabschnitt. Jeder Lernabschnitt ist einer Gürtelfarbe zugeordnet.

Zu den Inhalten gehören neben Handbefreiungstechniken verschiedene Tritte, Wurf- und Fallübungen, auch Atemtechniken, Meditation, Formläufe – nach Tieren nachempfundene Bewegungsabläufe – und einiges mehr. Als Anfänger lernt man zunächst das richtige Stehen und erste Grundbewegungen. Ganz nebenbei trainiert man auch Schnelligkeit, Reaktion, Gleichgewicht, Motorik und Kondition.

Fühlt man sich soweit, dass man das Programm beherrscht, kann man nach Absprache mit den Lehrern eine Prü-

fung ablegen und bekommt nach deren Bestehen die nächst höhere Gürtelfarbe und das damit verbundene neue Programm.

Die Gürtelfarbe erleichtert den Lehrern die Zuordnung der jeweiligen Trainingspartner, da man daran den Wissensstand des Schülers sieht. Dies ist besonders wichtig bei der Teilnahme an Veranstaltungen mit fremden Lehrern, zum Beispiel im Sommerzeltlager. Jeder muss als Schüler sein eigenes Tempo herausfinden und sich sein Ziel selbst stecken. Die Lehrer wechseln sich ab und haben ihren jeweiligen Stil, was das ganze noch interessanter macht. Jeder Aktive hat die Möglichkeit, dreimal pro Woche zu trainieren. Alle Aktiven sind auch immer gern gesehene Gäste in den internationalen und deutschen Partnervereinen.

Jeder kann mitmachen

Grundsätzlich kann es jeder machen. Jedes Alter, jedes Geschlecht. Das spiegelt sich auch bei den Mitgliedern wider. Unter den Aktiven ist ein hoher Frauenanteil. Es gibt zur Zeit eine Kindergruppe von acht bis zwölf Jahren. Die Jugendlichen trainieren je nach Entwicklungsstand ab 13 Jahren gemeinsam mit den Erwachsenen. Kinder lernen den fairen Umgang miteinander im Spiel. Viele Kinder haben heute Bewegungsmangel und Defizite im Motorischen und beim Gleichgewichtssinn. Sie lernen auch, sich in der Gruppe zu integrieren und können sich austoben. Einzelgänger lernen Freunde kennen und überaktive Kinder werden ruhiger und disziplinierter. Jugendliche haben Spaß am Kampf und Toben. Sie können Aggressionen abbauen, Freunde finden und Selbstbewusstsein werden. Viele Erwachsene suchen einen Ausgleich zum Beruf, bei dem sie viel sitzen müssen oder wenig Bewegung haben. Rückenprobleme sind heute Volkskrankheit, Shinson Hapkido ist zum Aufbau der Rücken- und Bauchmuskulatur ideal. Ein weiterer Vorteil, es ist kein

Mannschaftssport mit Wochenendverpflichtungen, und man trainiert trotzdem in einer tollen Gemeinschaft. Auch Menschen, die noch nie einen Sport betrieben haben, können einsteigen und ihr Trainingspensum selbst bestimmen.

Über das sportliche hinaus haben viele Mitglieder im Laufe der Zeit natürlich auch private Freundschaften geschlossen. Es gibt allerdings auch Veranstaltungen, die über den Verein organisiert werden. Viele Mitglieder haben mittlerweile Kinder, die wiederum auch schon ins Training kommen und die Familien kennen sich. Angefangen bei vielen Sonderseminaren und Weiterbildungen über spezielle Vertiefungsthemen gibt es auch Grillfeiern, Ausflüge oder Spezialtrainings im Freien.

Der Shinson Hapkido Hasselroth e.V. beteiligt sich auch seit zwei Jahren mit koreanischen Spezialitäten am Gondsrother Weihnachtsmarkt. Was den Beteiligten auch immer viel Spaß bereitet. Shinson Hapkido ist untrennbar verbunden mit sozialem und kulturellem Engagement auf nationaler wie internationaler Ebene. Zusammen mit dem Chon-Jie-In e.V. gibt es Patenschaften für internationale Projekte, wie Han San Chon, ein Heim für unheilbar TBC-Kranke in Südkorea, Casa Verde Peru, Projekt zur Ausbildung sozial benachteiligter Kinder, Jugendlicher und junger Erwachsener und Eröffnung des Shinson Hapkido Dojangs in Arequipa, Lusaka Stump Mission: ein Entwicklungshilfeprojekt in Sambia: Kindergarten und Krankenstation.

Ein besonderes Highlight ist das internationale Sommerzeltlager in den großen Ferien. Jedes Jahr veranstaltet ein Verein dieses Camp, und es treffen sich Hunderte zum gemeinsamen Training und zum Urlaub machen. Das diesjährige Sommerzeltlager wird Ende Juli in Hamburg sein. Dabei kann die ganze Familie teilnehmen und jeder andere Interessierte auch.

Über das Jahr verteilt gibt es noch die Möglichkeit, Kurse zu bestimmten Themen zu besuchen, die Lernziele vertiefen sollen.



Die Lehrer (von links): Klaus Bereiter (2.Dan), 1. Vorsitzender Jürgen Bäckmann (1. Dan), Dojangleiter Horst Heinzinger (3. Dan), Matthias Denner (2. Dan) und Roger Knollhuber (2. Dan, †2008).