



Der in Deutschland noch sehr junge Sport namens Haidong Gumdo beschäftigt sich mit dem Umgang mit dem Schwert. Technik, Präzision, Ausdauer und Schnelligkeit sind einige der Grundprinzipien im Training und sollen einen harmonischen Ausgleich zwischen Körper und Geist entwickeln. Die Schüler trainieren dabei bestimmte Basistechniken, zum Beispiel waagrechte Schnitte immer wieder gemeinsam. Neben den Grundtechniken erlernen die Schüler auch einstudierte und vorgeschriebene Kampfchoreographien gegen einen oder mehrere Gegner. Diese Gumbob ist vergleichbar mit der "Pflichtübung" die es auch in anderen Sportarten gibt. Statt eines Bruchtests, wie er zum Beispiel im Taekwondo bekannt ist, gibt es beim Haidong Gumdo mehrere Möglichkeiten, die Wirksamkeit der Techniken zu veranschaulichen.

Beim Kerzenlöschen kommt es darauf an, durch einen gerade ausgeführten Schlag mit dem Holzschwert, das kurz vor der Flamme gestoppt wird, eine oder mehrere Kerzen, mit dem entstehenden Luftzug zu löschen. Das Papierschnitten kann mit dem Holzschwert oder mit einem scharfen Schwert ausgeführt werden. Dabei werden freihängende Papierbögen horizontal geschnitten.

Durch das ständige wiederholen der einzelnen Techniken und der exakte Bewegungsabläufe werden vor allem die Muskulatur im Rücken, Schultern, Armen und Beinen trainiert. Hierdurch verschwinden Verspannungen. Körperhaltung, Koordination, Konzentration und Kondition verbessern sich, was dazu führt das dieser Sport auch für Personen mit Rückenbeschwerden, der Volkskrankheit Nr 1 in Deutschland, hervorragend geeignet ist. Durch das Training und den Aufbau der Rückenmuskulatur werden Beschwerden gemildert oder der Sportler wird sogar teil-

weise schmerzfrei.

**Am 09. April 2011** wird der Verein, unter der Schirmherrschaft von Bürgermeisterin Hassel, die **3. Rheinland-Pfalz Meisterschaft im Haidong Gumdo in Bad Kreuznach** ausrichten.

Hier werden Teilnehmer aus ganz Deutschland und Europa ihre Fertigkeiten im koreanischen Schwertkampf in sieben verschiedenen Disziplinen miteinander messen. Zudem hat der Verein Vorführungen und Shows rund um das Thema Korea und Kampfsport organisiert.

Allerdings ist Haidong Gumdo keine Kriegssimulation. Wie viele traditionelle Kampfkunstarten dient es in erster Linie der Charakterschulung. Neben dem körperlichen Aspekt spielen Konzentration, Selbstbeherrschung und Disziplin, innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Abbau von Stress und Aggressionen, Achtung vor den Mitmenschen und sich selbst eine wichtige Rolle.

In alter Zeit bereits waren die Schüler des Haidong Gumdo entschlossen, Gerechtigkeit in die Welt zu bringen. Dieses Ideal möchten die Schüler des Haidong Gumdo auch heute noch vorleben. Der Erlös aus der Meisterschaft wird daher der Aktion Augenlicht e.V. in Bad Kreuznach zugeführt.

Verarmten, blinden, augenkranken und vom Krieg seelisch und körperlich traumatisierten Kindern soll damit eine bessere Zukunft ermöglicht werden. Im Geiste des Haidong Gumdo möchte der Kampfkunstverein dazu beitragen, dass auch diesen Kindern einmal alle Möglichkeiten im Leben offenstehen.

Für jedes Alter  
und jeden  
Geldbeutel...



trainieren Sie ab 22 Euro monatl.

Mikes Bodyshop Ltd.,  
Mainzer Str. 18, 55545 Bad Kreuznach  
[www.mikesbodyshop.de](http://www.mikesbodyshop.de)  
[info@mikesbodyshop.de](mailto:info@mikesbodyshop.de)  
Tel. 0671-4834758