

Körper und Geist in ruhigem Fluss

WORMS: Koreanischer Begründer der Kampfsportart Kuk Sool Won besucht Kerschensteiner Schule

► Wasser, Kreis und Harmonie sind die Grundprinzipien der koreanischen Kampfkunst Kuk Sool Won. Ihr Begründer In Huyk Suh leitete am vergangenen Sonntag in Worms ein Seminar für die Schüler dieser Tradition und bot mit internationalen Meistern am Abend eine Kampfkunstschau.

Zum 20-jährigen Bestehen der Kerschensteiner Schule war In Huyk Suh aus Korea nach Worms gekommen, um mit anderen Meistern des Faches aus Amerika, Großbritannien, Italien, Spanien und den Niederlanden, mit denen er zurzeit Europa bereist, eine Kampfkunstschau zu präsentieren. Bereits am Mittag gab In Huyk Suh, der zugleich auch Präsident des Weltverbandes, der World Kuk Sool Association (WKSA), ist, ein Seminar in der Schulsporthalle. „Das ist ein besonderer Tag für unsere Schule, aber auch für die Teilnehmer aus dem Bundesgebiet und dem Ausland“, berichtet Meister Kea-Hong Kwon, Träger des siebten schwarzen Gürtels (7. Dan) und Leiter der Wormser Schule.

„Für die Kuk Sool Won Technik habe ich verschiedene Elemente aus bereits bestehenden koreanischen Traditionen miteinander verbunden“, erzählt In Huyk Suh, den seine Schüler respektvoll Großmeister nennen. So entstand ein moderner Stil, der auf der sportlichen und kulturellen Tradition Koreas aufbaut. Trotz zierlicher Gestalt wirkt der Begründer kraftvoll und in sich ruhend. Ehrfurchtsvoll und wissbegierig nehmen seine Schüler im Seminar Tricks und Kniffe von ihm und seinen Meistern an, die in seinem Auftrag unterrichten.

Begründet wurde die Disziplin 1958. „Kuk Sool Won möchte die mentale und physische Stärke eines Menschen aufbauen und kultivieren, deshalb dient die Technik nicht nur zur Selbstverteidigung, sondern vor allem auch zu einem gesunden und stabilen



Auf ihrer Europareise zum 50-jährigen Bestehen der Kampfsport-Disziplin machten Großmeister und Begründer In Huyk Suh (Mitte) und Meister aus dem In- und Ausland in Worms Station.

—FOTO: BOLTE

Leben“, beschreibt der Gründer die wesentlichen Merkmale.

Die Grundprinzipien sind fließende Bewegungen, eine stabile Körperhaltung, Schnelligkeit, Präzision und Konzentration. „Wir trainieren verschiedene Wurf- und Hebeltechniken, um Gleichgewicht und Geschicklichkeit zu verbessern“, so In Huyk Suh. Dazu kommen Abwehr- und Fall- sowie Hand- und Fußtechniken. „Wichtig sind Übungen zur Stärkung von Sehnen und Bändern und zur Flexibilität von Muskeln und Gelenken, damit der Körper stabil und elastisch bleibt.“

Das traditionelle Waffentraining wird mit Kurz-, Mittel- und Langschwert, Speer, Seil, Fächer oder Langstock ausgeübt, dazu gibt es Atemgym-

nastik. „In den 70er Jahren habe ich die Tradition in die USA gebracht, in den 80ern nach Europa“, sagt der Begründer. Mittlerweile gebe es über 500 Schulen in 27 Ländern mit insgesamt etwa 1,3 Millionen Schülern.

Selbstdisziplin und Respekt

„Kuk Sool Won vermittelt aber auch geistige Übungen, um die Selbstdisziplin, die Selbstbeherrschung und den Respekt gegenüber Anderen zu kultivieren“, sagt der Koreaner. Daher sei die Tradition eigentlich eine ganzheitliche Lebensphilosophie, die Körper, Geist und Seele umfasse. „Disziplin und Praxis sind entscheidende Werkzeuge, um gesund zu bleiben und ein

wertvolles Individuum für die Gesellschaft zu sein“, versichert er. Die Technik sei – trotz der sportlichen Anteile – flexibel für jeden geeignet, unabhängig von Alter und Konstitution.

Zur Bedeutung der Elemente Wasser, Kreis und Harmonie befragt, antwortet er: „Die Bewegungen sind fließend wie Wasser, das sich jeder Form anpasst, Angriffe werden kreisförmig umgeleitet beziehungsweise neutralisiert und die Harmonie steht für die geistige Ausbildung des Schülers mit dem Ergebnis Konzentration, Disziplin und Respekt.“ (mok)

INFO

— www.kuk-sool-won.de