



11.9.2010



Im Einklang mit der Natur: Neben dem Kampfkunstangebot beim Turnverein Conweiler bietet der 37-jährige Tobias Münch auch Lehrgänge im Freien an.

Shinson Hapkido: Seltene Kampfkunst in Conweiler lernen

Taekwondo kennt inzwischen fast jeder. Shinson Hapkido jedoch, eine ebenfalls aus Korea stammende, aber nicht auf Wettkampf ausgerichtete traditionelle Kampfkunst mit ganzheitlichem Bezug, ist hierzulande wenig bekannt. Dank Tobias Münch aus Pfinzweiler gibt es diese spezielle Bewegungsform seit sieben Jahren in unserer Region. Jeden Mittwoch gibt der begeisterte Schwarzgürtelträger sein fundiertes Wissen an Kinder und Erwachsene in der Straubenhardthalle Conweiler weiter.

Sogar in den Ferien trainiert Tobias Münch mit Feuer und Flamme. „Shinson Hapkido ist vielmehr als nur Sport. Es ist eine ganzheitliche Ausbildung für Körper und Geist“, erklärt der 37-Jährige mit ruhiger Stimme. Als er 2002 nach Straubenhardt kam wollte er sein Training unbedingt fortsetzen. Acht Jahre hatte er bei Schülern des Großmeisters Ko.Myong in seiner Heimatstadt Darmstadt gelernt und stetig Gürtelprüfungen abgelegt. Über den Turnverein Conweiler eröffnete Tobias Münch dann eine Trainingsgruppe.

„In der ersten Stunde war niemand da“, erinnert er sich. Doch Shinson Hapkido basiere auf fünf Lehrmethoden: Vertrauen, Achtung, Geduld, Bescheidenheit und Liebe. Sie prägten auch die besondere Atmosphäre der gesundheitsfördernden und auf Menschlichkeit bedachten Kampfkunst.

Trainer und Ingenieur

„Diese hat mich neben der technischen Vielfalt und dem Mythos des Großmeisters von Anfang an fasziniert“, sagt der überzeugte Trainer, der hauptberuflich als Entwicklungsingenieur tätig ist.

So finde das Training in traditionellen schwarzen Anzügen statt, die je nach Reifegrad der Teilnehmer mit

verschiedenfarbigen Gürteln gebunden werden. Auch Kommandos auf Koreanisch wie „Shijak“ (Start, los) oder „Jon Bang Nakbop Junbi“ (Vorwärtsfalltechnik vorbereiten) gehören dazu. Und neben kraftvollen Sprüngen, Energieschreien, Konditionstraining, Heilgymnastik sowie verschiedensten Hand-, Fuß-, Fall- und Abwehrtechniken gibt es oft Momente zum Innehalten. Meditation und stille Grußzeremonien spielen eine große Rolle.

„Shinson Hapkido bedeutet der Weg (Do) zur Harmonie (Hap) von Körper, Geist und Lebenskraft (Ki) im Einklang mit Mensch, Natur und Universum“, erklärt Münch. Neben der Selbstverteidigungskunst lehre es vor allem, wie man sich selbst und andere auf natürliche Weise schützt und heilt. „Es enthält einfach alles, was man fürs Leben gebrauchen kann“, so der Wahl-Straubenhardter. Bei regelmäßigem Training setze man die Methoden auch automatisch im Alltag um.

Kampfkunst auch für Kinder

Die koreanische Kampfkunst-Art sei für Menschen jeden Alters geeignet. So gibt es seit 2007 auch zwei Kindergruppen, die sich reger Beliebtheit erfreuen. „Mir war wichtig, auch die Jüngsten an die Ideen und Techniken von Shinson Hapkido spielerisch heranzuführen“, erzählt der Vater des siebenjährigen Moritz, der begeistert dessen Fußstapfen folgt.

Allerdings warnt der erfahrene Übungsleiter vor allzu großen Erwartungen: „Es dauert lange, bis man sich auf der Straße selbst verteidigen kann“. Es gehe mehr um den Spaß an der Sache und dass man länger dabei bleibe. Regelmäßig bietet Münch auch Lehrgänge mit Schülern des Großmeisters an oder ein Training im Freien. Dabei werden Meditationen bei Sonnenaufgang und Falltechniken auf taunasser Wiese geübt. „Ohne Zeitdruck fühlen wir den Rhythmus der Natur“, erzählt Tobias Münch. Gerade ist er dabei, in Straubenhardt einen eigenständigen Dojang (Kampfkunst-Schule) zu organisieren. Dann könnten hier unter anderem sogar Gürtelprüfungen abgenommen werden. Anita Molnar

Erwachsene trainieren jeden Mittwoch ab 20 Uhr in der

Straubenhardthalle Conweiler. Das Training für Kinder

(6 bis 9 Jahre) findet mittwochs ab 17.40 und freitags ab 16.45 Uhr statt. Weitere Informationen unter Telefon (01 70) 9 16 05 23, www.shinsonhapkido.org oder www.tv-conweiler.de