

5. BTU-Breitenlehrgang

Viel Schweiß - viel Spaß ...

...und viele, viele Teilnehmer!



San-makki: Herloff erklärt...

Wie das viel gelobte Pfingst-Trainingslager fand diesmal der BTU-Breitenlehrgang in Nittenau/Opf. statt. Der neue Teilnehmerrekord von 158 Taekwondo-Sportlern aus 24 Vereinen war daher für Optimisten - zu denen auch Burkhard van der Osten, Abteilungsleiter des Ausrichters TSV Nittenau, zählt - durchaus vorhersehbar.

Leider regnete es an diesem Wochenende des 1. und 2. Novembers viel. Die Straßenverhältnisse waren deshalb nicht gerade die günstigsten. So verzögerte sich der Trainingsbeginn am Samstag etwas, da viele der gemeldeten Teilnehmer noch nicht eingetroffen waren. Doch das störte die Sportler wenig. Man traf ja schließlich viele Bekannte wieder, die es zu begrüßen galt!

Nach der offiziellen Eröffnung durch Lehrgangsleiter Wilfried Harloff und Burkard van der Osten, der bereits diesen Teil sehr genau nahm und alle anwesenden Vereine einzeln herzlich willkommen hieß, stand als erstes Basistraining auf dem Programm. Sicher waren hier schon viele verwundert, wie abwechslungsreich man dieses "alte" Thema gestalten kann. Grundtechniken und Stellungen, Fall-, Ausweich- und Reaktionsübungen wurden einleuchtend erläutert und ausgiebig geübt. Nach zweistündigem Training war Mittagspause angesagt. Das darauf folgende Hyong/Poomse-Training für Kup-Grade zeigte, daß es viel mehr Hyong-Anhänger bei den Breitenproblemen gibt, als Poomse-Vertreter. Harloff mußte deshalb die einzelnen Hyongs, die man entweder vertiefen oder

erlernen konnte, zur Einübung an Danträger weitergeben. Etwa 5 Interessierte hatte deshalb jeder, der sich zur Verfügung gestellt hatte zu betreuen, und es wurde unaufhörlich geübt. Zur selben Zeit, in einer anderen Halle, wurde der Rest der Teilnehmer von Georg Karrenberg in Taeguks unterrichtet.

Nach einer kurzen Pause war Landestrainer Karrenberg allein am Werk. Er suchte sich bei seinem Wettkampfttraining nur ein Thema aus: Täuschung. Mit drei Variationen und durch ständiges Wiederholen mit allen Wettkampf-Techniken und schließlich mit Pratzentraining konnte er dieses so vertiefen, daß alle, selbst Wettkampffremde, zufrieden feststellen, hier Interessantes gelernt zu haben.

Ibo-Taeryon, der traditionelle, abgesprochene Zweischrittkampf, war selbst Dan-Trägern nicht mehr geläufig. Aus der totalen Versenkung hervorgegraben, konnte man diese Disziplin des Taekwondo in einer Stunde natürlich nicht so abhandeln, daß sie wieder sitzt; doch versuchte Harloff wenigstens, die Grundprinzipien den Trainern wieder ins Gedächtnis zu rufen und gab damit Anregung, das Taekwondo-Training neu zu gestalten. Anschließend ging es sofort weiter mit Gedanken zu "Meditation und Bruchtest", Zen und "Do". Harloff erläuterte zunächst die Durchführung von Bruchtests. Er untermauerte seine Ausführungen dazu eindrucksvoll mit einem Dolyo-chagi auf ein Brett, dessen oberer Teil - obwohl gehalten - davonflog, und einem Schnelligkeitsbruchtest mit der Außenhandkante auf einen Bachkieselstein,

der in vier Teile zerschellte.

Harloff erklärte, daß es um die Erweckung aller Kraft aus dem "habogbu" ("hara"), Bauch, in Bewegung und Technik gehe. Der richtig angewandte Atem beim kyek pa, insbesondere der Kiap (Kampfschrei), jener kurze Schrei aus dem Bauch, der die dort konzentrierte geistige Kraft dienstbar macht, helfe dabei.

Auch der Kampf sei ein geistiger; der Feind befinde sich in einem selbst, in den Illusionen, den Verblendungen des Ichs, die uns daran hinderten, unser wahres Wesen zu entdecken. Wer imitiert macht Fehler; man muß selbst schöpferisch sein. Mit Bescheidenheit, Demut und Zurückhaltung sollte kontinuierlich eine Einschätzung der eigenen Person vorgenommen werden.

Die Wurzel und der Ursprung von Leben und Tod liege in uns selbst. Jeder sei Meister, wenn er zu seiner Persönlichkeit, zu seinem "Überich" findet, in Einheit mit "Es", dem



... die Teilnehmer üben eisern.

Universum.

Zazen, die Übung des Sitzens, des Laufens, Stehens und richtigem Atmens, könne dabei helfen, diese bestimmte geistige Haltung zu finden.

Nicht jeder konnte diesem Ausführungen nach diesem langen und vielseitigen Trainingstag - es war inzwischen schon 19.30 Uhr - folgen; doch man versuchte bereitwillig die Anweisungen zur Übung des Sitzens und meditativen Gehens in die Tat umzusetzen.

Trotz einiger Pannen am Abend - die keinesfalls dem Ausrichter, vielmehr der "träumen-den" Nittenauer Gastronomie zuzurechnen waren - fand dann der Abend einen fröhlichen Ausklang, nicht zuletzt auch deshalb, weil die Getränke von v.d.Osten großzügig spendiert wurden.

Am anderen Morgen waren zunächst nur die Dan-Träger gefordert. In den beiden Hallen wurden getrennt nach Hyong und Poomse die Schwarzgurtformen geübt. Während sich der einen Gruppe wieder Georg Karrenberg annahm, trainierte die weitaus größere Zahl unter Jakob Beck, 6. Dan aus Leipzig/Schw. Fleißig, und bald auch schweißgebadet, lief man die Hyongs bis hinauf zur 18ten unaufhörlich durch; da wo sich Fehler eingenistet hatten, ließ man sich gern vom erfahrenen Großmeister berichtigen und wiederholte bereitwillig die Form.

Anschließend - wieder vereinigt - trainierten alle Hosinsul. Ein oft vernachlässigtes Thema auf dem Trainingsplan wurde hier von Beck in allen Variationen durchexerziert. Es wurde fest zugefaßt, geklammert, mit Messern zuge-

Viel Schweiß...

stochen und mit Pistolen bedroht und immer gab es hier einen Hebel und dort einen neuen Hebel mit dem man sich aus allen Situationen herauswinden konnte. Die sicherlich eindrucksvollsten Abwehren führte er im zweiten Teil mit seinem Spazierstock (oder Regenschirm) vor. Kurz, vom Weißgurt bis zum dritten Dan versuchten alle die vorgeführte Lockerheit nachzuvollziehen und die schmerzhaften Griffe anzuwenden. Bei der Einübung war selbst der als Zuschauer anwesende DTU-Generalsekretär, Hans Siegel, be-

hilflich.

Zwischen den beiden Selbstverteidigungsblocks schob Harloff ein kurzes Ilbo-taeryon ein. Die Übungen dazu waren kurz und prägnant, aber nicht ganz einfach. Trotzdem wurden sie selbst von den Anfängern mit Begeisterung einstudiert; und so manch einer bedauerte, daß die Zeit für das Einschnittsparing so knapp bemessen war.

Auch das anschließende Zirkel- oder Circuittraining konnte nur kurz angedeutet und nicht - wie geplant - ganz durchgespielt werden. Jeder Verein bekam aber davon ein genaues Konzept mit, das ihm die Möglichkeit offenläßt, zu Hause danach zu trainieren.

Auch seine "Gedanken zu Meditation und Bruchtest, Zen und Do" sowie die Grundprinzipien von Ibo- und Ilbo-taeryon hatte Harloff schriftlich festgehalten und weitergegeben.

Zum Abschluß erhielt jeder Teilnehmer eine Urkunde zur Erinnerung. Hierfür und für die vorbildliche Organisation bedankten sich die Sportler bei v.d.Osten mit anhaltendem Beifall. Ebenfalls fanden Inhalt und Präsentation des Lehrgangs durch Georg Karrenberg, Jakob Beck und Lehrgangsleiter Wilfried Harloff große Zustimmung. Ihre Dankbarkeit hierfür bewiesen die Taekwondoler mit minutenlangem rhythmischen Klatschen.

Angelika Harloff, Fotos: Sven Hicken