

Koreanische Verteidigungskunst

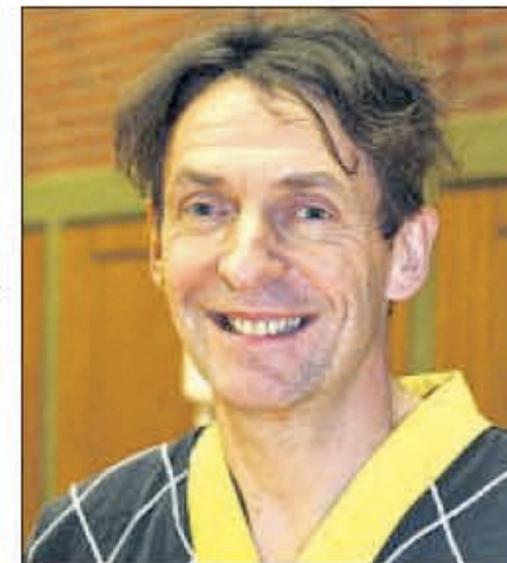
Shinson Hapkido hat viele junge Anhänger in St. Georg



aufgedreht, gibt es mehr Power, um die überschüssige Energie abzubauen. Sind sie müde, setze ich auf ruhige Übungen.“ Durchschnittlich ein Jahr dauert es, bis AnfängerInnen ihre erste Prüfung zum Gelbgurt ablegen können, um das bislang Erlernte zu präsentieren, meist in Gegenwart ihrer stolzen Eltern. „Oberste Priorität hat der respektvolle Umgang miteinander. Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang das Grüßen“, so Trainer Hauke Reglin, Träger des 3. Dan. „Zu den Trainingszielen gehört es, den Umgang untereinander zu verbessern und sich als Mensch weiter zu entwickeln, sprich Körper, Lebenskraft, Herz und Geist in Einklang zu bringen.“

Die Hapkido-Abteilung des SV Vorwärts St. Georg ging 2004 aus einem Wahlpflichtfach hervor, das Sozialpädagoge Hauke Reglin zwei Jahre zuvor an der Heinrich-Wolgast-Schule ins Leben gerufen hatte.

Der Zuspruch war so groß, dass die meisten Schüler dem Stadtteilverein beitraten. Heute zählt die Sparte rund 100 Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 16 Jahren. Neue Mädchen und Jungen sind jederzeit herzlich willkommen, können gerne an drei kostenlosen Schnupperstunden teilnehmen. Trainingstage in der Halle der Heinrich-Wolgast-Schule sind Freitag (7+8 Jahre: 14-15 Uhr/ 9+10 Jahre: 15-16 Uhr) und Montag (11-17 Jahre: 16.30-17.30 Uhr). Der Monatsbeitrag beläuft sich auf nur 4,50 Euro. Hapkido für Erwachsene kann der SV Vorwärts St. Georg aufgrund fehlender Hallenzeiten leider nicht anbieten. Allerdings arbeitet Hauke Reglin auch als Trainer für den Vereins „Oh Heng“, der über ein Shinson-Hapkido-Bewegungszentrum in der der Seewartenstraße (ehemaliges Hafenkrankehaus) verfügt, wo interessierte Damen und Herren aller Altersstufen die anspruchsvolle Bewegungs- und Selbstverteidigungskunst betreiben können. Alle weitere Infos bei Hauke Reglin, ☎ 23 54 75 58.



Trainer Hauke Reglin möchte weitere Kinder und Jugendliche für Shinson Hapkido begeistern. Der 48-jährige Sozialpädagoge, Träger des 3. Dan, verfügt über große Erfahrung.

Rund 100 Mädchen und Jungen betreiben im SV Vorwärts St. Georg Shinson Hapkido. Dieses Quartett zeigt eine Grundstellung („Pyong Chase“).
Fotos: Thomas Hoyer

ST. GEORG. Shinson Hapkido, die koreanische Bewegungs- und Selbstverteidigungskunst, hat in St. Georg viele junge Anhänger. Angeboten vom einzigen echten Stadtteilverein, dem SV Vorwärts St. Georg, treffen sich in der Turnhalle der Heinrich-Wolgast-Schule zahlreiche Mädchen und Jungen, um einmal in der Woche unter qualifizierter Anleitung zu trainieren. Shinson Hapkido beinhaltet Wurf-, Hebel-, Faust- und Fußtechniken, die primär zur Verteidigung eingesetzt werden. Wettkämpfe gibt es deshalb nicht. Den Auftakt und das Ende jeder Übungseinheit bildet nach dem traditionellen Grüßen eine kurze Meditationsphase. Es folgen Aufwärm-, Dehn- und Atemübungen, ehe Trainer Hauke Reglin ein oder

zwei Schwerpunkte setzt. Zum Beispiel das Trainieren einer Fußtechnik wie „Dolyo Chagi“, die gesprungen, gedreht oder im Liegen durchgeführt werden kann. „Bei der Auswahl der Trainingsinhalte berücksichtige ich auch die Stimmung der Kinder, die ich aufgrund meiner jahrelangen Erfahrung gut einschätzen kann“, erzählt Hauke Reglin. „Sind meine Schützlinge