

KWON Kampfkunstschule



PORTRAIT EINER LEHRSTÄTTE

IM INTERVIEW MIT CLAUS MOOS

AN DIESER STELLE MÖCHTEN WIR IHNEN IN JEDER AUSGABE EINE LEHRSTÄTTE VORSTELLEN. WIR BEGINNEN MIT DER KWON KAMPFKUNSTSCHULE IN DER REGENSBURGER STRASSE 145 IN INGOLSTADT. DER DORTIGE "MEISTER" CLAUS MOOS STEHT UNS REDE UND ANTWORT.

BMS: Herr Moos, wir möchten Sie bitten, sich unseren Lesern kurz vorzustellen.

Sehr gerne. Mein Name ist Claus Moos, ich bin gebürtiger Ingolstädter, verheiratet und Vater einer kleinen Louisa. Ich beschäftige mich seit nunmehr 30 Jahren recht intensiv mit den Kampf- und Bewegungskünsten, dabei insbesondere mit dem koreanischen Taekwon-Do. Das ist auch der Stil, den wir unterrichten.

BMS: 30 Jahre ist eine lange Zeit. Wo haben Sie Ihr Handwerk erlernt?

Im Alter von 12 Jahren habe ich im Ingolstädter Freibad eine rasante Vorführung von Schwarzgurträgern bestaunt, die anlässlich der damals (1985) neu eröffneten Taekwon-Do Schule von Fritz Flatnitzer aufgetreten sind und Flyer verteilt haben. Ich war so fasziniert vom Geschehen, von der Körperbeherrschung, Dynamik und Athletik, dass ich mich gleich auf den Weg in diese Schule machte und Mitglied wurde. Durch diverse Studienaufenthalte kam ich dann noch in Berührung mit anderen Kampfsportarten wie Kickboxen, Wushu,

Capoeira um nur ein paar zu nennen. Eigentlich habe ich alle Bewegungskünste immer sehr genau beobachtet und mir überlegt, was ich davon für "mein" Taekwon-Do gebrauchen könnte. Insbesondere im artistischen Bereich konnte ich mir einiges abschauen.

Seit vielen Jahren kann ich mich glücklich schätzen, ein persönlicher Schüler der Taekwon-Do Legende **Kwon, Jae-Hwa** zu sein. Dieser koreanische Großmeister war es, der 1965 Taekwon-Do im Auftrag der südkoreanischen Regierung überhaupt erst nach Deutschland brachte. Mittlerweile ist Kwon, Jae-Hwa 78 Jahre alt und hält nach wie vor seine Seminare ab. Ich kann daher nach wie vor unverfälscht, direkt von der Quelle lernen, was auch einen unschätzbaren Wert für meine Schüler hat.

BMS: wie kann man sich das Training in der KWON Kampfkunstschule vorstellen? Wer ist Ihre Zielgruppe?

Wie eingangs erwähnt, bildet die koreanische Taekwon-Do Kampfkunst den Schwerpunkt unseres Unterrichts. Bezeichnend ist die große Bewegungsvielfalt mit vielen Beintechniken, Sprüngen und dynamischen Aktionen.

Um dies zu erreichen, wird ein spezielles Ausdauer-, Dehn- und Kräftigungsprogramm in jede Stunde integriert. Auch das ursprüngliche koreanische Formensystem (Anm.d.Red.: festgelegte Übungsabfolgen) "Hyong" sowie wirkungsvolle Techniken zur Befreiung aus übergriffigen Situationen stehen auf dem Programm. Eine bestimmte Zielgruppe gibt es dabei nicht, wir bieten spezielle Kurse für Grundschulkinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Senioren in den verschiedenen Lernstufen an. Wie in traditionellen Kampfkünsten üblich, wird bei uns ohne Schutzausrüstung trainiert. Die Übungskämpfe im Unterricht finden daher ohne Körperkontakt statt, die Techniken müssen kurz vor dem Auftreffen kontrolliert gestoppt werden. Für maximale Schlagkraft und größte Treffgenauigkeit wird dann wiederum mit Schlagpolstern und sogenannten „Targets“ trainiert. So lässt sich die Verletzungsgefahr auf ein Mindestmaß reduzieren.



BMS: Sie verwenden häufig den Begriff Kampfkunst. Ist Kampfkunst und Kampfsport nicht dasselbe?

Das ist eine wichtige Frage, ich bin dankbar, dass sie gestellt wird. Eine **Kampfkunst** widmet sich per Definition dem Erlernen von Fähigkeiten, um in einer ernsthaften körperlichen Auseinandersetzung bestehen zu können. Das Wort Kunst bezieht sich dabei auf das Beherrschen von Körper, Technik und Geist und verrät bereits, dass es um mehr als die reine Selbstverteidigung geht. Das Erhalten und Verbessern der eigenen Konstitution und Körperbeherrschung ist dem Kampfkünstler mindestens genauso wichtig. Das regelmäßige und auf sich selbst konzentrierte Üben führt zu besserer Ausgeglichenheit und Stressbewältigung im Alltag und wird oft als Charakterschule bezeichnet. Menschen, die sich längere Zeit mit einer Kampfkunst beschäftigen, gelten im Umfeld oft als sehr besonnen. Den Kampfkünstler charakterisiert die Arbeit an sich selbst, denn er hat die Verbesserung der Fähigkeiten, also das eigene Lernen im Sinn. **Kampfkunst ist Selbst-Disziplin.**

OFFIZIELLE SCHULERÖFFNUNG 2010

CLAUS MOOS MIT DEM LEGENDÄREN KWON, JAE-HWA



BMS: Was ist dann Kampfsport? Wo liegt der Unterschied?

Hauptziel beim Kampfsport ist das Gewinnen eines körperlichen, reglementierten Zweikampfes. Beispiel dafür ist etwa (Kick)Boxen, aber auch Fechten oder das in letzter Zeit sehr populäre MMA (Mixed Martial Arts). Ziel ist die Unterwerfung eines Gegners, die Trainingsanstrengung ist hauptsächlich darauf hin ausgerichtet.

Daneben gibt es noch reine Selbstverteidigungs-Systeme wie zB Krav Maga oder Wing Tsun, bei denen weder eine besondere Form der Körperbeherrschung noch der sportliche Wettkampf angestrebt wird sondern das möglichst schnelle und effektive Ausschalten eines Angreifers mit allen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten. Letztere erachte ich eher interessant für entsprechend exponierte Berufsgruppen (Security, Personenschutz, etc.).

BMS: wem würden Sie die Ausübung Ihrer Kampfkunst denn besonders empfehlen?

Die Mischung von körperlichem und geistigem Aspekten macht das Training unserer Kampfkunst empfehlenswert für Menschen, die sich untertags in einem stressigen und vielleicht auch angespannten Berufs- oder Familienumfeld befinden. In unserer Schule zum Beispiel findet sich eine ganze Reihe von Ärzten, Führungskräften, Firmeninhabern, Künstlern sowie auch Müttern, den ganzen Tag ihre

Familie managen müssen. Das Training im Fitnessstudio reicht hier vielen nicht aus, da es oft als monoton und isoliert empfunden wird.

Grundsätzlich kann man unsere Kampfkunst jedem empfehlen, der Interesse hat, seine Gesundheit bestmöglich zu fördern. Da die Lebenserwartung immer weiter steigt, ist es sehr wichtig, die körperliche und geistige Beweglichkeit dauerhaft zu erhalten. Dies gelingt am besten durch kontinuierliches Dehnen und Kräftigen des Bewegungsapparats. Die Fähigkeit, sich seiner Haut erwehren zu können, kommt dabei praktisch „gratis“ mit dazu. Die kleinen Übungsgruppen (in der Regel um die 10 Teilnehmer) und die familiäre Atmosphäre in unserer Schule sorgen dabei für die Langzeitmotivation auf dem Weg zum Schwarzgurt.



SCHWARZGURTE AUS INGOLSTADT BEIM INTENSIVTRAINING IN USA

BMS: Sie sprachen gerade von berufstätigen, also erwachsenen Menschen. Aber sind es nicht insbesondere Kinder, die solche Sportarten beginnen?

Natürlich ist die Nachfrage im Bereich des Kindertrainings sehr groß. Das liegt daran, dass deren Eltern selbst schon vor Jahren eine derartige Sportart betrieben haben und die positiven Effekte gerne möglichst früh ihrem Nachwuchs zukommen lassen wollen. Wir haben darauf reagiert und ein angepasstes Kampfkunstprogramm entwickelt, das sich altersgerecht an den Möglichkeiten von Vorschulkindern bzw. Grundschulkindern orientiert. Das volle Potential der traditionellen Kampfkünste eröffnet sich aber natürlich erst dem Erwachsenen, der potentiell alle Möglichkeiten verstehen und umsetzen kann. Man darf nie vergessen, dass der Ursprung der "Martial Arts" auf dem Schlachtfeld liegt und früher der Ausbildung und Ertüchtigung von Soldaten und Leibwächtern vorbehalten war.

Damit ein Training für Kinder sinnvoll und altersgerecht ist, weichen zu schwierige, anstrengende Kampfübungen den einfacheren Koordinations- und Motorikübungen. Wo beim Erwachsenen die effektive Selbstverteidigung gegen einen direkten körperlichen Übergriff gelehrt wird, setzen wir bei den Kindern schon viel weiter vorne an: wie gehe, stehe und schaue ich, wie kommuniziere ich, damit ich nicht in die Rolle eines Mobbingopfers rutsche. Wo droht mir im Alltag Gefahr? Wie verhalte ich mich, wenn ich von einem Fremden im Auto angesprochen werde? Was mache ich, wenn ich auf einem Stadtfest verloren gehe?



Diese Dinge sind nicht in der klassischen Selbstverteidigung zu finden, das sind schlicht und ergreifend geprüfte und hilfreiche Verhaltensmaßregeln für die Sicherheit unserer Kleinsten. Darüber hinaus halte ich es natürlich auch für sehr wichtig, den Bewegungsdrang der Kinder zu fördern und zu formen und sie schon früh an regelmäßiges, gesundes Training zu gewöhnen. Ein Bonusprogramm motiviert die Kinder nachhaltig, da sie für den regelmäßigen Besuch mit kleinen Preisen belohnt werden von Zeit zu Zeit.

Ein wichtiges Argument für Kampfkunst ist zudem, dass bereits unsere Kinder manchmal unter Stress stehen und ein geeignetes Ventil brauchen, um ihre überschüssigen Energien und manchmal auch Aggressionen wieder loszuwerden. Oft wird mir berichtet, dass unser Kindertraining für den Familienfrieden daheim äußerst wohltuend ist. Mittlerweile schicken auch einige Ärzte Kinder zu uns, um deren Mängel an Konzentration und/ oder Bewegung entgegenzuwirken.

BMS: Wie würde der Einstieg bei Ihnen denn am besten ablaufen?

“Wer wissen will, muss erfahren!“, frei nach diesem Motto sollte jeder Interessent die Möglichkeit des kostenlosen Probetrainings wählen, um uns kennenzulernen. Dazu ist lediglich bequeme Sportkleidung erforderlich, trainiert wird barfuß. Auch völlig ohne sportliche Vorkenntnisse ist ein Anfänger bei uns sehr gut aufgehoben. Während der gesamten Trainingszeit findet eine persönliche Betreuung statt! Das Probetraining können Sie dabei einfach per Formular auf unserer Homepage www.kwon-in.de vereinbaren oder telefonisch unter **0841-12 12 919**.

Abschließen möchte ich dieses Interview gerne mit dem Zitat meines Lehrers, Meister Kwon, Jae-Hwa:

“A black belt is just a white belt that didn't quit! See you in class!”



	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9							Lauftreff
17	Budokids II	Budokids I	Budokids II	Budokids I	Budokids II		
18	Grundlagen	Grundlagen	Grundlagen	Grundlagen	Grundlagen		für alle
19	Intensiv	Intensiv	Intensiv	Intensiv	Intensiv		
20		Grundlagen		Grundlagen			

ANZEIGE

Regensburger Strasse 145 | 85055 Ingolstadt



Sonderaktion im Oktober! 2 Monate gratis trainieren

jetzt neue Einsteigerkurse
im Herbst für Erwachsene

KAMPFKUNST
Training für
Körper und Geist

das Stresskiller Workout
Kraft und Beweglichkeit,
mehr Power im Alltag!

www.kwon-in.de | 0841 1212 919



Vorschulkinder
Di & Do 17.00

Grundschüler
Mo, Mi, Fr 17.00

AUCH WÄHREND DER FERIE!

unser bewährtes Kursprogramm **BUDOKIDS** weckt bei den Kindern die Begeisterung für Sport und Bewegung und bringt ihnen bei, wie sich überschüssige Energien sinnvoll nutzen lassen. Darüber hinaus wird das Gefahrenbewusstsein der Kinder geschärft und Verhaltensweisen zur Abwehr von Mobbing und Übergriffen gelehrt.

Angebot zum Schulanfang

bei Anmeldung bis 15. Oktober
spendieren wir das Starterpaket
im Wert von 120€!

mehr Infos und Reservierung:
www.kwon-in.de/aktion2015