

# **Fußkante – Kampfsport in Detmold**

---

**von Colin Atkins**

**E**in Dutzend Schüler im schwarzem Kung-Fu Anzug stehen aufgereiht keuchend in einem Trainingsraum. Ich stehe dazwischen und kriege kaum noch Luft. Der Schweiß rinnt mir ins Auge. „Runter und Sit-ups!“ drillt der Meister und zählt auf chinesisches: „yi, èr, san, si, wu, liù, qi, ba, jio, shí – aufstehen und jeder 30 Hampelmänner!“ Der Meister

### Der Hampelmann

Mit Hampelmann meint man das abwechselnde Grätschen und zusammenziehen der Beine und Arme. Er ist als Aufwärmübung sehr beliebt und erfordert Ausdauer.

verlässt den Trainingsraum und geht Richtung Büro. Die ersten 30 Einheiten sind geschafft, nun fängt der nächste in der Reihe auf chinesisches an zu zählen. Erste Ermüdungserscheinungen machen sich breit und manche Schüler steht herum und schnappt nach Luft. Plötzlich betritt der Meister wieder den Trainingsraum und sagt lautstark „Wer hat gesagt das Ihr aufhören sollt? – Runter in die Grätsche und dehnen!“ Alle fallen erschöpft auf den Boden und beginnen mit der Dehnübung. „Im Vergleich zu den Übungen gerade ist das hier eine Erholung“, denke ich. „So, jetzt in zwei Reihen gegenüber stellen und Einzschritt-Kampf üben.“, sagt der Meister. Er geht zum ranghöchstem und erklärt die Besonderheiten der Übung. „Jetzt ihr!“ mahnt er. Mein Partner gegenüber von mir hat natürlich einen höheren Gürtel und fängt mit der Übung an. Ein schneller Tritt stoppt direkt vor meiner linken Kopfschläfe. Einem sanftem Tritt in den Bauch folgt eine eher unsanfte

Wurftechnik und ich lande auf der Trainingsmatte. Mein Partner reicht mir die Hand: „Entschuldigung, dass war etwas zu hart!“ Ich streiche meinen Anzug wieder glatt. Der Meister ist natürlich schon zur Stelle und stutzt meinen Partner zurecht. Ich nutze die zwangsmäßige Pause um etwas zu verschlafen. Nun bin ich dran und gebe mein Bestes die Übung richtig auszuführen – Wir Schüler folgen dem Meister durch die Übungsstunde bis diese sich schliesslich langsam dem Ende nähert. Der Meister befiehlt seinen Schülern sich in den Schneidersitz zu begeben: „Den Rücken gerade, Hände auf den Beinen ablegen. Tief durch die Nase einatmen und die Energie über die Wirbelsäule nach oben fließen lassen.“ Eine angenehme Stille durchdringt den Trainingsraum. Ich fühle mich ausgeglichen. Mein Verstand ist völlig frei. Ich schließe die Augen und döse langsam ein...

### Die Fußkante

Mit Fußkante bezeichnet man den geschobenen seitwärts Tritt. Hierbei ist der Fuß leicht abgeknickt.

### Der Gürtel

Der Gürtel spiegelt den Graduierungsstand des Kampfsportlers wieder. Schüler haben farbige Gürtel wohingegen Meister schwarze Gürtel haben.

### Bruchtest

Meister Sander zertrümmert mit der Handinnenkante 12 Ytong-Platten von je 50mm Stärke.



## Konzentration, Selbstdisziplin und das Überwinden von Widerständen durch ständiges üben.



### Interview

#### Bitte stelle dich kurz vor.

Mein Name ist Sascha Sander. Ich bin 35 Jahre alt und betreibe nun seit 20 Jahren Kampfkunst. Ich bin gelernter Kaufmann im Groß- und Aussenhandel, aber mein Weg hat sich über die Jahre so verändert, dass ich eine Weiterbildung zum Heilpraktiker gemacht habe. Seit Anfang 2009 arbeite ich hauptsächlich in diesem Beruf.

**Wie bist du mit Kampfsport in Kontakt gekommen? Welche Persönlichkeiten haben dein Interesse am Kampfsport geweckt?**

Ich fand Kampfkunst immer schon sehr faszinierend, die Filme von Bruce Lee, van Damme und Chuck Norris fand ich toll. Dann hat mich mit 15 Jahren ein Schulfreund zum Kick-Thai Boxing Unterricht mitgenommen.

#### **Was bedeutet Kampfsport für dich, was fasziniert dich daran?**

Wenn man Kampfkunst richtig betreibt, dann ist es eine Lebenseinstellung. Das Ausloten der eigenen Grenzen, der Kampf gegen den inneren Schweinehund und das fließen lassen der Energien. Was man beim Training der Kampfkünste lernt, kann man in allen Lebensbereichen anwenden: Konzentration, Selbstdisziplin und das Überwinden von Widerständen durch ständiges üben.



## Was war dein größter Erfolg?

Mein größter Erfolg war die Teilnahme an der Kampfkunstweltmeisterschaft in Seoul / Korea 1998. Ich konnte drei Weltmeistertitel erringen: Tae Kwon-Do Kampf und Bewegungsform sowie Bruchtest. Aber schon allein die Teilnahme an diesem Ereignis war ein großer Erfolg für mich.



**Aber schon allein die Teilnahme an diesem Ereignis war ein großer Erfolg für mich.**

### Die asiatische Kultur beruht auf gegenseitigen Respekt, welche Werte vermittelst du deinen Schülern?

Respekt vor dem Alter, egal ob jünger oder älter. Wer wären wir ohne unsere Vorfahren und ohne unsere Nachfahren? Höflichkeit, Ehrgefühl, Selbstbeherrschung, Gerechtigkeit, Weisheit, Barmherzigkeit, Redlichkeit sind elementare Bestandteile des Geistes der Kampfkünste.



# Sport Akademie Dr. Lee

## Wie ist die Akademie in Detmold entstanden?

Ich habe die Schule selbst nicht eröffnet, sondern 1994 von meinem ersten Meister übernommen. Vorher waren schon einige andere Meister im Besitz der Schule, ursprünglich wurde sie Anfang der 1980er Jahre von Dr. Lee, Keun-Tae (meinem jetzigen Großmeister) gegründet.

## Ist Kampfsport für jeden geeignet der etwas für seine Gesundheit tun möchte?

Da wir mehrere Kampfkünste anbieten (Kung-Fu, Tae Kwon-Do, Kick-Thai Boxing, Haidong Gumdo) ist für jeden etwas dabei.

Außerdem bestehen auch die einzelnen Kampfkunstarten aus verschiedenen Elementen, wie Kampf und Bewegungsformen, wobei verschiedene Körperliche und geistige Fähigkeiten angesprochen werden: im Kampf z.B. Kraft und Schnelligkeit, in den Bewegungsformen Konzentration und Präzision. Auf körperliche Handicaps können wir daher gut eingehen und oft das Körpergefühl und die Koordination sowie die Beweglichkeit verbessern.

## Kampfsport gilt oft als brutaler Sport für Schläger, was steckt wirklich dahinter?

Leider ist das bei vielen Leuten der erste Gedanke: Kampfsportler? Alles Schläger!

**Kampfkunst besteht aus mehr als aus Kämpfen, sie beruht auf Respekt und Disziplin.**

Aber dem ist nicht so, unser Training wirkt ausgleichend: Ruhige Schüler werden etwas lebhafter und die mit einem Übermaß an Energie werden ruhiger.

Es gibt natürlich auch Ausnahmen, das will ich nicht bestreiten, aber die zählen zur Minderheit. Kampfkunst besteht aus mehr als aus Kämpfen, sie beruht auf Respekt und Disziplin. Es gibt wissenschaftliche Arbeiten, die besagen, dass Kampfkunsttraining wirklich ausgleichend wirkt. In einigen Staaten der Erde werden straffällig gewordene Jugendliche absichtlich in Kampfkünsten unterrichtet. Dies stärkt die soziale Kompetenz und hat eine deutlich geringere Strafrückfälligkeit zur Folge.



**Sport Akademie Dr. Lee**  
Paderborner Str. 99 - 32760 Detmold  
[www.sport-lee-detmold.de](http://www.sport-lee-detmold.de)

# Jeder Mensch darf sich oder auch andere Personen in Not verteidigen, allerdings nur in einem angemessenen Rahmen.



## Wie läuft eine typische Trainingseinheit ab?

Zuerst wird aufgewärmt und gedehnt, dann gibt es eine große Palette an Möglichkeiten. Fußtechnik, spezielles Sprungtraining, Ausdauertraining, Bewegungsformen, Partnerkampf, Selbstverteidigung, Freikampf. Aus all diesen Elementen wird ein abwechslungsreiches Paket geschnürt, Schwerpunkte gibt es in den Zeiten direkt vor Meisterschaften und Gürtelprüfungen, in denen auf diese Ereignisse hingearbeitet wird.

## Welches Durchschnitts-Alter haben deine Schüler? Sind auch ältere dabei?

Das Durchschnittsalter liegt bei ca. 14 Jahren. Wir haben aber auch einige „ältere Semester“ dabei, unser ältester

Schüler ist über 60 Jahre alt. Kampfkunst ist also für jedes Alter etwas, ob jung oder alt.

## Wie ist das Trainingstempo, hat man auch als jemand der nicht viel Sport macht Spaß am Kampfsport?

Da wir kein reines wettkampforientiertes Training anbieten, sind auch Anfänger und solche, die Kampfkunst zum Vergnügen und nicht als Leistungssport betreiben möchten, bei uns gut aufgehoben. Hier braucht jeder nur die Leistung abzugeben, zu der er auch in der Lage ist.

## Musstest du einmal deine Kampfsport-Kenntnisse anwenden, um dich zu wehren? Wann darf man Kampfsport anwenden?

Zum Glück musste ich sie nur einmal ganz leicht anwenden. Eine Technik hat gereicht, um klar zu machen, dass man mich besser nicht angreifen sollte, zum Glück musste keiner verletzt werden. Jeder Mensch darf sich oder auch andere Personen in Not verteidigen, allerdings nur in einem angemessenen Rahmen.



## Kann man deine Schüler auch einmal in Aktion sehen?

Ja, entweder beim normalen Training oder am 27. – 29.08.2010 bei den Thailand Tagen in Horn-Bad Meinberg. Dort werden wir wie auch in den letzten drei Jahren ein Teil des Festivals sein.

## Stundenplan

Wochentag	Uhrzeit	Kampfsportart
Montag	18:00 – 19:00	Tae Kwon-Do
	19:10 – 20:10	Haidong Gumdo
Dienstag	16:00 – 16:45	Kung-Fu
	16:45 – 17:30	Kung-Fu
	17:30 – 18:30	Kung-Fu
	18:45 – 19:30	Tae Kwon-Do
	19:30 – 20:30	Kick-Thai Boxing
Mittwoch	16:00 – 16:45	Kung-Fu
	16:45 – 17:30	Kung-Fu
	17:30 – 18:30	Kung-Fu
	18:45 – 19:30	Tae Kwon-Do
	19:30 – 20:30	Haidong Gumdo
Donnerstag	16:15 – 17:00	Kung-Fu
	17:15 – 18:00	Kung-Fu
	18:00 – 19:00	Tae Kwon-Do
	19:10 – 20:10	Kick-Thai Boxing
Freitag	16:00 – 16:45	Kung-Fu
	16:45 – 17:30	Kung-Fu
	17:30 – 18:30	Kung-Fu
	18:45 – 19:30	Tae Kwon-Do



**Was für Kampfsportarten bietet deine Akademie an, und wodurch unterscheiden sie sich?**

## **Kung-Fu, Tae Kwon-Do, Kick-Thai Boxing, Hap-Ki-Do und die Schwertkampfkunst Haidong Gumdo.**

Wir bieten an: Kung-Fu, Tae Kwon-Do, Kick-Thai Boxing, Hap-Ki-Do und die Schwertkampfkunst Haidong Gumdo. Kung-Fu kennen die meisten aus dem Fernsehen. Das Shaolin Kloster ist weltbekannt, 1998 konnte ich dort selber am Training teilnehmen. In dieser Kampfkunst werden die Kampftechniken ein-

zelner Tiere simuliert und zur Verteidigung gegen einen oder mehrere Gegner eingesetzt. Unser Shaolin Lee Gar Kung-

Fu besteht aus einer guten Mischung von Hand- und Fußtechniken. Tae Kwon-Do ist eine inzwischen olympische Sportart, in ihr dominieren die teilweise spektakulären und sehr schnellen Fußtechniken.

Kick-Thai Boxing ist die härteste Kampfkunst bei uns. Ellenbogen und auch die Knie werden neben Faustschlägen und Tritten eingesetzt. Für den Konditionsaufbau ist dies eine sehr gut geeignete Kampfkunst. Beim Hap-Ki-Do geht es um Selbstverteidigung, Würfe, Hebel

und Waffentechniken. Ausserdem ist es auch eine Heilkunst. Haidong Gumdo ist eine sehr schnelle und dynamische Schwertkampfkunst aus Korea. Wir sind die einzige Schule in Ostwestfalen-Lippe, die diese Kampfkunst anbieten darf.

## Hintergrund- information zu Meister Sascha Sander

### Meisterliche Ränge

Kung-Fu	5. Dan
Tae Kwon-Do	5. Dan
Hap-Ki-Do	5. Dan
Kick-Thai Boxing	1. Dan
Haidong Gumdo	1. Dan

Bereiste dreimal Korea und einmal China. Trainierte im Shaolin Kloster und im World Tae Kwon-Do Hauptzentrum Kukkiwon. Ausbildung zu Heilpraktiker: Fachgebiete Chiropraktik, Neuraltherapie, Homöopathie, Akupunkturlehrgang während Koreareise besucht.



**Kung-Fu heißt sinngemäß übersetzt: harte Arbeit. Was bedeutet Kung-Fu für dich?**

Kung-Fu ist wie das tägliche Leben: nur durch harte Arbeit, Disziplin und beständiges Üben überlebt man, entwickelt sich weiter, kann sich und seine Ziele verteidigen und erlangt schließlich meisterliches Können.

**Hilft Kampfsport in unterschiedlichen Lebenslagen, was ist deine Meinung?**

Ja, Kampfkunst ist sehr vielseitig und daher auf verschiedene Lebenssituationen anwendbar: Sie stärkt das Selbstbewusstsein, die Gesundheit, die Selbstdisziplin, verbessert die Konzentration

und bereitet auf das richtige Verhalten in Ausnahmesituationen z.B. im Sinne einer Gefahrensituation, in der man sich selbst verteidigen muss vor.

**Vielen Dank für dieses aufschlussreiche Interview.**



## Hintergrundinformation zum Dan und Kup

Der Dan beschreibt den Rang eines Meisters und reicht vom 1. bis zum 10. Dan. Umso höher der Dan-Grad, umso höher der meisterliche Rang. Kup hingegen ist der Schüler-Rang und geht vom 10. bis zum 1. Kup. Mit dem 1. Kup hat man die Möglichkeit den 1. Dan zu erlangen. Der Rang wird beim Kup durch die Gürtel-Farbe gekennzeichnet.



### Zurück zu der ganz normalen Trainingsstunde...

---

„Aufstellen!“ ruft der Meister. Ich wecke auf und Reihe mich ein. Alle stehen stramm und haben die Fäuste seitlich auf dem Becken liegen. Der Meister steht vor uns und guckt zum Ranghöchstem. Dieser erwidert rasch mit einem chinesischen Gruß und alle verbeugen sich vor dem Meister. Der Meister dreht sich um und deutet auf die Wand an der die deutsche und koreanische Nationalflagge hängt. Erneut zollen alle den Flaggen mit einer Verbeugung Respekt und alle Anwesenden beenden die Trainingsstunde mit einem kräftigem Ruf: „Tzohh!“

## Fußkante – Kampfsport in Detmold

von Colin Atkins