

Die Macht des Geistes



(swan) Ein lautes Zischen schießt durch den Raum, dann schnellen im flinken Wechsel Fäuste nach vorne. Viele Fäuste. Die 14 Schüler der **Gesamtschule in Hardt** lernen „**Taiwan Do**“, ein chinesisches Gesundheitstraining, verbunden mit Kampfkunstelementen. Dabei sollen die Kinder selbstbewusster werden und ihr Körperbewusstsein steigern. „Wir setzen ganz auf ein freundliches Miteinander“, sagt Kong Shi Fu **Udo Hansel**. Er ist Großmeister und Leiter des Kurses. Achtmal ist er in den vergangenen drei Monaten in die Schule nach Hardt gekommen und hat die kleinen Schüler in die hohe Kunst des „Taiwan Do“ eingewiesen. Heute zeigen sie in der Abschluss-Vorführung des Schnupperkurses, was sie gelernt haben. „Die Kinder lernen mehr Verantwortung für sich und andere zu übernehmen“, sagt Hansel. Sein Blick geht konzentriert durch die

Reihen der kleinen Kampfkunst-anwärter, die jetzt in langsamen Bewegungen das entspannende Atmen üben. Der Vorteil dieser Gesundheitssportart ist groß: Die Taiwan Do-Kids lernen das Akzeptieren von Regeln, üben sich in Selbstdisziplin, schöpfen physische und geistige Kraft und bleiben in Konfliktsituationen gelassener. Den Großmeister herbeigerufen haben die Lehrerinnen, **Susanne Kölling** und **Anne Festkorn**, um den Kindern an der Ganztagschule auch ein Stück praktische Lebensphilosophie der anderen Art mit auf den Weg zu geben. „Das ist eine schöne Alternative zu den üblichen Präventionsangeboten“, sagt Festkorn, die sich um die Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung an ihrer Schule kümmert. Das Tempo der Sprösslinge steigert sich, jetzt wird mit einem Partner geübt. Auch hier steht im Vordergrund: Miteinander statt

gegeneinander. Damit sich die Schüler des Kong Shi Fu nicht aus versehen verletzen, wird erst mal ohne Personenkontakt gekämpft. Sie zeigen Handabwehr-Techniken bei Schlägen und andere Verteidigungskünste, zum Beispiel den, in den Po, sollte mal jemand den Schwitzkasten anwenden. Fühlen sich die Kinder so stärker? „Ich kann mich jetzt verteidigen“, sagt Jan-Peter selbstbewusst, „Zwar sind die Beine nach dem Training noch etwas wackelig, aber dann fühlt man sich auf einmal stärker!“ Dieser Schnupperkurs ist allerdings erst der Anfang: „Man muss ‚Taiwan Do‘ mindestens ein Jahr lang praktizieren, um eine gewisse Sicherheit zu entwickeln“, empfiehlt Hansel. Das geht zum Beispiel in dessen Taiwan Do-Akademie in Korschenbroich. Den nächsten Schnupperkurs für Schüler gibt es in Hardt nach den Sommerferien. RP-FOTO: ISA

我無所畏懼

我無所欲求

我自由自在

公道子

