

## Firebirds wollen in die Playoffs

Oberligist muss Fehler abstellen

VON SEBASTIAN JASPERS

**Bremen.** Die Hälfte der Saison in der American-Football-Oberliga 2016 ist absolviert, die Bilanz der Bremen Firebirds erhält nach fünf gespielten Begegnungen das Prädikat „ausbaufähig“. Die Männer von Cheftrainer Alexander Balz rangieren in ihrer Gruppe aktuell auf dem vierten und damit letzten Tabellenplatz, bei einem Punkteverhältnis von 3:7 ist aber noch alles möglich. „Ich wäre enttäuscht, wenn wir nicht mindestens Zweiter werden und in die Playoffs einziehen“, sagt Balz, „ich weiß, dass die Jungs das Potenzial dazu haben.“

Das Vertrauen hat der Trainer in seine Mannschaft, allerdings offenbart sowohl die Offensive als auch die Defensive im ersten Saisonabschnitt viele Fehler, die bis zum nächsten Spiel Anfang August dringend abgestellt werden müssen. „Wenn wir gegen eine Mannschaft verlieren, die einfach besser ist, dann habe ich damit kein Problem. Allerdings bekomme ich Magenschmerzen, wenn wir uns selbst schlagen“, sagt der Trainer und verweist dabei vor allem auf den Auftritt in Bremerhaven. Im Nachbarnschaftsderby bei den Seahawks erzielten die Firebirds starke 35 Punkte, die Hintermannschaft erlebte jedoch einen desaströsen Tag. 35:63 lautete das Endergebnis aus Bremer Sicht – ein Tag zum Vergessen.

Das letzte Quäntchen Konzentration fehlte zumeist bei den Bremern, dazu führte auch Unerfahrenheit zu Punkten für die Gegner. Dabei ist den „Rookies“ die wenigste Schuld am eher mageren Abschneiden zu geben, die Neueinsteiger sorgten für frischen Wind bei den Firebirds und verstärkten das Team sowohl in der Spitze als auch in der Breite. „Vielleicht bekommen ja einige schon in dieser Saison einige Einsatzzeiten“, macht Balz den Neulingen Mut. Und in den anstehenden Begegnungen bauen die Firebirds auf die Rückkehr ihres Schlüsselspielers Alexander Knasew, der acht Wochen mit einer Daumenverletzung ausfiel.

Die Saison begann mit einem umkämpften Heimspiel gegen die Hamburg Ravens, in dem die Bremer kurz vor Schluss noch den 6:6-Ausgleich kassierten. Nach der desaströsen Niederlage folgte das ersehnte Erfolgserlebnis mit dem 31:27 bei den Flensburg Sealords. Doch der Rückschlag folgte wenig später beim 0:20 in Göttingen. Die letzte Begegnung vor der Sommerpause endete bei den Wolfsburg Blue Wings mit einer weiteren Niederlage (14:30). Mit einem Heimspiel gegen die Blue Wings starteten die Feuervögel am 6. August in die „Mission Playoffs“.



Genauere Beobachter: die Trainer Alexander Balz (vorne) und Nico Rahe. FOTO: SEBASTIAN JASPERS

### AFRICAN FOOTBALL-CUP

#### Vorgezogenes Endspiel

**Bremen.** Die Vorjahrsfinalisten beim African Football-Cup, Gambia und Kamerun, stehen sich in der Pauliner Marsch diesmal schon im Viertelfinale gegenüber. Die Partie beginnt am kommenden Sonntag ebenso wie das Spiel Sierra Leone gegen Ghana um 13 Uhr. Um 14.30 Uhr treten Togo gegen Kongo und Guinea Konakry gegen Guinea Bissau an. Die vier Sieger bestreiten um 16 Uhr die Halbfinals. KPB

### TANZSPORT

#### Zwei Siege und ein Aufstieg

**Bremen.** Toller Erfolg für Mark und Nikole Neubauer: Das Paar des Tanz Centrums Gold und Silber in Walle gewann in der Kindergruppe D-Latein das Turnier des TSC Astoria Mölln. Nicht nur das: Anschließend setzte sich das Duo auch in der Juniorengruppe I D-Latein durch, schaffte damit den Aufstieg in die Kindergruppe C-Latein und beendete den ersten Auftritt in der neuen Klasse mit einem glänzenden zweiten Platz. JGR

### STREETBALL

#### Erfolgreich in Hamburg

**Bremen.** Sebo Taute, Oliver Kleps und Orkun Ispir, die in der kommenden Saison für den Nachwuchs des TuS Huchting in der Basketball-Landesliga auflaufen werden, haben in Hamburg-Wilhelmsburg das mit insgesamt 86 Teams besetzte 3x3-Streetball-Turnier gewonnen. Als „Bremer Razeteurs“ in der Kategorie „Freshmen U15“ angetreten, setzten sie sich in ihrer Gruppe in allen fünf Partien durch. JGR

### REDAKTION STADTTEILSPORT

Telefon 0421/36 71 38 90

Fax 0421/36 71 10 22

Mail: stadtteilsp@weser-kurier.de

## SERIE „TRAININGSGAST“ – TEIL 11: SHINSON HAPKIDO IM VEREIN BONJIL

# Nur nicht verkrampfen



Kampfsport statt Schreibtisch: Autor Christian Markwort, hier im Duell mit Ruth Arens, kommt beim Selbstversuch ganz schön ins Schwitzen.

FOTOS: PETRA STUBBE

VON CHRISTIAN MARKWORT

**Walle.** Die wichtigste Regel gibt mir Ruth Arens vor Beginn meiner ersten Trainingsstunde im Shinson Hapkido mit auf den Weg: „Wir erweisen unserem Trainingsraum einen ebenso großen Respekt wie auch unseren Gegnern und Trainingspartnern“, erklärt die 53-Jährige. Dann bittet sie mich, mich vor Betreten des Übungsraumes an der Waller Heerstraße 110 zu verbeugen – erst danach dürfen die übrigen Trainierenden und ich eintreten und unter Anleitung von Ruth Arens mit dem Training beginnen.

Schon beim Aufwärmen spüre ich die Energie, die nicht nur mich durchflutet. Auch die übrigen Frauen und Männer erscheinen mir hoch motiviert zu sein. Der Name „Shinson Hapkido“ ist heute Programm und bedeutet übersetzt in etwa „Weg (Do) zur Harmonie (Hap) der Kräfte (Ki) auf der Basis von Menschlichkeit, Lebensfreude und Naturliebe (Shinson)“. Das klingt nicht nur philosophisch – „das ist es auch“, sagt Ruth Arens. „Es ist keine „Kampfkunst im üblichen Sinn“, fügt sie hinzu, „sondern eine „Lebens- und Bewegungskunst“ auf der Basis von gegenseitiger Achtung und Menschlichkeit.“

#### Die vierte Meisterin in Europa

Damit habe ich meine erste Lehre erfahren, ohne mit dem Training begonnen zu haben. Und das hat es an diesem Tag in sich, finde ich als absoluter Neuling jedenfalls. Zunächst laufen die Sportlerinnen und Sportler durch den Raum und lockern ihre Muskulatur. Jedes Mal, wenn man dabei jemandem begegnet, klatscht man sich beidhändig ab und läuft weiter. „Das trainiert unter anderem das periphere Sehen und die Koordination“, sagt die Leiterin des Bremer Dojangs, also der Schule, in der sie die Lehre dieser traditionellen koreanischen Bewegungs- und Kampfkunst (oder auch -philosophie) an Neulinge weitergibt.

Eine weitere wichtige Lektion erhalte ich während des knapp zweistündigen Trainings: „Der Spaß steht bei uns an oberster Stelle, nur mit Spaß und guter Laune kann man an seine Leistungsgrenzen kommen – und ist in der Lage, auch darüber hinauszugehen.“ Mit dem Bestehen der Prüfung zum vierten Dan hat die langjährige Dojang-Leiterin Arens kürzlich ihre Meisterprüfung abgelegt – und ist damit europaweit nun die vierte Frau überhaupt, die im Kreise der Meister des Shinson Hapkido in Europa lehren darf. „Das ist eine große Ehre für mich“, versichert mir die Sportwissenschaftlerin.

Mir persönlich steht bereits nach dem (für die übrigen Trainierenden eher lockeren)

Aufwärmprogramm der Schweiß auf der Stirn, an mögliche Prüfungen wage ich nicht zu denken. Mir bleibt kaum Zeit, Luft zu holen – das Training geht fließend von einer in die nächste Übungseinheit über. Fließen – das könnte auch das Stichwort des heutigen Abends werden: Neben dem Schweiß sollen vor allen Dingen die Bewegungen fließend ausgeführt werden.

Während ich mich kurz mal umschaue, stelle ich fest, dass es der Großteil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an diesem Tag deutlich flüssiger hinbekommt, als es bei mir läuft. „Nur nicht verkrampfen“, gibt mir Media Dannenberg aus der Neustadt mit auf meinen Weg, als wir eine gemeinsame Übung machen.

Die 31-Jährige hat im Alter von 14 Jahren damit begonnen, den Weg des Shinson Hapkido zu beschreiten, „und dann bin ich eben hängen geblieben, weil es mir so unheimlich viel Kraft und Freude gibt“, sagt sie. Das Training beinhaltet neben Selbstverteidigung auch Gymnastik, Energie- und Atemübungen, Konditionstraining sowie Entspannung und Meditation. „Wir unterrichten nach dem Prinzip Spannung und Entspannung“, erklärt mir Ruth Arens, „der stete Wechsel fördert Kraft und Konzentration und bringt außerdem kleine Pausen mit sich, in denen man sich kurz erholen kann.“

Hat sie dabei mich im Blick?, frage ich mich leicht verunsichert. Wirke ich nach diesen ersten Übungen schon derart erschöpft, dass sie mir zuliebe mehr Pausen als normalerweise ins Training einstreut? „Nein, nein“, versichert mir Ruth Arens lachend, „das Training ist genauso konzipiert wie

sonst auch.“ Und zu diesem Training gehört auch das Schreien: Beinahe jede Übung wird von einem lauten Schrei begleitet – „entweder, um Energie rauszulassen“, erklärt mir die Meisterin, „oder um den Körper mit Energie aufzuladen.“ Durch den Schrei werde ein Kontrahent zudem verunsichert, „während man selbst immer selbstbewusster wird“, wie mir Media mit auf meinen Weg gibt.

Clemens Frese aus Gröpelingen ist heute auch zum ersten Mal beim Shinson Hapkido. Als Neulinge machen wir beide mehrere Übungen im Duett, weil der Großteil der übrigen Sportlerinnen und Sportler bereits einen farbigen Gürtel um den Dobok (den Kampfanzug) trägt. Angefangen von weiß zieht sich die Bedeutung der verschiedenen Farben immer weiter, bis schließlich zum schwarzen Gürtel – der wiederum, ähnlich wie bei Karate oder Judo, bis zu acht unterschiedliche Schwierigkeitsstufen beinhaltet. Ruth Arens hat den schwarzen Gürtel im vierten Dan, damit ist sie selbstverständlich die ranghöchste im Trainingsraum, während mein 44-jähriger Trainingspartner und ich mit gürtelfreiem Outfit trainieren.

Dass sie diesen Gürtel auch durchaus zu recht trägt, wird mir sofort klar, als sie mit mir einige Partnerübungen absolviert. Ich bin ihr mit meinen knapp zwei Metern Länge und circa 95 Kilo Lebendgewicht körperlich eigentlich klar überlegen – allerdings habe ich zu keiner Sekunde auch nur den Hauch einer Chance gegen diese eher zierlich gebaute Meisterin.

Aus meinem festen Griff um ihr Handgelenk – ich packe wirklich ordentlich zu!

## Was Shinson Hapkido ist

Shinson Hapkido ist ein Training für Körper und Geist, das von Großmeister Somsanim Ko. Myong aus den traditionellen koreanischen Kampfkünsten in Verbindung mit asiatischer Heilkunst und Lebensweisheit entwickelt wurde. Es beinhaltet ein Programm mit modernen Selbstverteidigungstechniken, klassischer Kampfkunst, Aufbau- und Konditionstraining, ganzheitlicher Gymnastik, effektiven Energie- und Atemübungen sowie Meditation in Ruhe und Bewegung. Dabei steht nicht die sportliche Leistung, sondern der Mensch als Ganzes im Vordergrund. Shinson Hapkido lehrt, wie man sich selbst und andere auf natürliche Weise gesund erhalten, schützen und heilen kann, indem man Körper, Lebenskraft, Herz und Geist ins Gleichgewicht bringt. In Darmstadt gründete Myong im Jahre 1983 die „Kung

Jung Mu Sul Hapkido Association“. Diese Einrichtung versteht sich als Zentrum für Bewegungskunst, Naturheilkunde, Friedensarbeit und Lebensweisheit. Myong bildet seitdem Lehrer aus, die ihrerseits Schulen gründen, sodass Shinson Hapkido inzwischen in vielen Städten angeboten wird. Shinson Hapkido unterscheidet sich vom „normalen“ Sport dadurch, dass alle drei Grundkräfte (Ki) des Menschen ganz bewusst zusammen trainiert und ausgebildet werden (innere und äußere Schulung). Jedes Training enthält Elemente, die diese drei Grundkräfte stärken und harmonisieren. Die Shinson-Hapkido-Lehrmethode bildet die Grundlage für das Shinson-Hapkido-Training: Vertrauen (Midum), Respekt (Yeey), Geduld (Innae), Demut (Giomson) und Liebe (Sarang). CM



Ordnung muss sein: Schuhe aus – gekämpft wird barfuß.



Ruth Arens ist eine von vier Frauen in Europa, die den vierten Dan haben.

– windet sich Ruth Arens mit ganz leichter und sehr fließender Bewegung scheinbar mühelos heraus, später trainiert sie an mir verschiedene Trittschritte. Um meinen Kopf herum fliegen ihre Füße, vor lauter „in Deckung gehen“ komme ich kaum zum Luft-holen.

#### Harmonie von Körper und Geist

Das ist allerdings in einem Raum voller trainierender Menschen, in dem es schnell stickig wird, nicht eben die beste Idee: Vollkommen außer Atem will ich dennoch nicht klein gebeugen und mühe mich zur nächsten Übung, dem Falltraining. Kontrolliert zu fallen fällt mir gar nicht so schwer, stelle ich ganz zufrieden fest – das Hochkommen allerdings sehr. „Ziel unseres Trainings ist die Harmonie von Körper und Geist sowie die friedliche Gemeinschaft mit anderen Menschen und mit der Natur um uns herum“, verdeutlicht mir die Meisterin. „Wir wollen einem Kampf im besten Fall immer aus dem Weg gehen.“

Allerdings wüssten sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer stets auch gegen einen Angreifer zur Wehr zu setzen, wenn es darauf ankäme, versichern mir die Trainierenden um mich herum unisono. „Ein aufrechter Gang und fester Blickkontakt mit dem Gegenüber ist ein klares Zeichen für Selbstbewusstsein und innere Stärke“, gibt mir Ruth Arens am Ende dieser anstrengenden, aber sehr aufschlussreichen Trainingseinheit mit auf meinen weiteren Weg in Richtung Harmonie und inneren Frieden.

Interessierte können in der Regel zunächst zwei bis drei Mal an einem kostenlosen Schnuppertraining im Dojang an der Waller Heerstraße 110 teilnehmen. Anlässlich des zehnjährigen Bestehens des Vereins Bonjil an diesem Standort bieten Ruth Arens und ihr Team Neueinsteigern zudem einen Sonderpreis an: Wer bis Jahresende einen Vertrag abschließt, zahlt einen Mitgliedsbeitrag in Höhe von 20 Euro pro Monat. Ausführliche Informationen über die philosophisch angehauchte Kampfkunst, die Trainingszeiten oder die Geschichte des Shinson Hapkido sind entweder unter der Telefonnummer 0421 / 46098 58 oder auf der Internetseite [www.shinsonhapkido-bremen.de](http://www.shinsonhapkido-bremen.de) zu bekommen.

#### Einfach mal mitmachen

**Sportler geben ihr Bestes.** Das wird oft schon beim Zuschauen deutlich. Noch besser schätzt man ihre Leistungsfähigkeit aber ein, wenn man es selbst einmal ausprobieren. Der Stadtteilspornimmt deshalb in den nächsten Wochen wieder einige Sportarten per Selbstversuch unter die Lupe.