

## Nordlichter fahren zur DM nach Berlin

Beachhandballer qualifizieren sich

VON OLAF KOWALZIK

**Hastedt.** Die „Nordlichter“, eine Beachhandballmannschaft, unter anderem mit Spielern der SG HC Bremen/Hastedt besetzt, hat das Ticket für die Deutsche Meisterschaft am 5. bis 7. August in Berlin vorzeitig gelöst. Die Mannschaft um die aktuellen Hastedter Marten Franke, Andreas Husmann und Kai Wiezorrek sowie die Ehemaligen Lucas Jachens, Erik Gülzow, Yannick und Maurice Dräger, wurden beim stark besetzten Karacho-Beach-Cup in Frankfurt/Kelkheim Vierter. Sie hatten sich beim international besetzten Cup im Spiel um den dritten Rang erst im Penaltywerfen der gastgebenden HC Beach & da Gang Münster geschlagen geben müssen. Pech hatte beim Turnier in Frankfurt Erik Gülzow: Er hatte im kleinen Finale einen Ellbogen an den Kopf bekommen und musste umgehend ins Krankenhaus gefahren werden. Beim Röntgen wurde festgestellt, dass sich der Blondschoopf die Augenhöhle gebrochen hat. Es geht ihm den Umständen entsprechend gut, er wurde mittlerweile in einer Spezialklinik operiert.

Für ihren vierten Platz sackten die Nordlichter zwölf Punkte für die DBT-Rangliste (Rangliste Deutsche Beachhandball Tour) ein und sind dort als aktueller Dritter mit 27 Punkten nicht mehr aus den Top Ten zu verdrängen. Zuvor waren die Nordlichter beim Turnier in Köln Dritter geworden. Dort hatten sie das Penaltywerfen noch gegen die Sandelfen Burscheid gewonnen.

Die Nordlichter sind Deutscher Beachhandballmeister von 2014. Im Vorjahr waren sie bei der Deutschen Meisterschaft in Kassel erst im Halbfinale gegen den späteren deutschen Titelträger BC Sanddevils Minden ausgeschieden.

Zu den Nordlichtern gehören im Tor Andreas Husmann (SG HC Bremen/Hastedt), Sönke Schröder und Lennart Windels (HSG Delmenhorst) sowie im Feld Marcin Markowski, Jonte Windels, Frederic Oetken (alle HSG Delmenhorst), Ole Goyert (TV Neerstedt), Nico Kalthoff (ehemals HSG Delmenhorst), Hendrik Sander (ehemals TV Neerstedt), Lucas Jachens, Marten Franke, Kai Wiezorrek (alle SG HC Bremen/Hastedt), Erik Gülzow (TSV Großburgwedel), Yannick und Maurice Dräger (beide TSV Hannover-Burgdorf).

## Recknagel/Wahl holen Medaillen

1860-Turnerinnen glänzen bei DM

**Bremen.** Renate Recknagel und Roswitha Wahl haben ihre langen Erfolgsgeschichte ein weiteres Kapitel hinzugefügt. Bei den deutschen Seniorenmeisterschaften holten die beiden Turnerinnen von Bremen 1860 zwei weitere Medaillen. Gold gab es für die Findirferin Renate Recknagel in der höchsten Altersklasse 75 bis 80 Jahre. In der gleichen Klasse startete auch die Schwachhauserin Roswitha Wahl und holte sich hinter ihrer Freundin die Silbermedaille.

In Radolfzell am Bodensee gingen bei den nationalen Titelkämpfen über 300 Turnerinnen und Turner aus ganz Deutschland an den Start, die sich zuvor für die Meisterschaften qualifizieren mussten.

Es wurde in verschiedenen Altersklassen ab 30 Jahre geturnt. In der ältesten Altersklasse 75 bis 80 Jahre, turnten die beiden Bremerinnen und sie konnten sich mit ihren Leistungen sehen lassen. Mit 24,950 Punkten belegte Renate Recknagel den ersten Platz, gefolgt von Roswitha Wahl, die sich mit 23,050 Punkten den zweiten Platz sicherte. Bronze holte sich Waltraud Donau aus Jena mit 22,750 Punkten.

Recknagel und Wahl sind als Synchronturnerinnen schon oft in großen Sport- und Fernseh-Shows aufgetreten und wurden auch in Radolfzell vom Fernsehen des Deutschen Turnerbundes begleitet. RTR



Renate Recknagel (vorn) und Roswitha Wahl holten Gold und Silber bei der Senioren-DM. FOTO: FR

REDAKTION STADTTEILSPORT

Telefon 0421/36 71 38 90

Fax 0421/36 71 10 22

Mail: stadtteilSPORT@weser-kurier.de



## Mensch und Natur im Einklang

Zehn Jahre Shinson Hapkido in Walle

Volles Haus zum Tag der offenen Tür zur Feier des zehnjährigen Bestehens des Waller Shinson Hapkido Dojangs.

FOTOS (4): CHRISTIAN MARKWORT

VON CHRISTIAN MARKWORT

**Walle.** Für Enes ist heute ein großer Tag: Der achtjährige Grundschüler aus Kattenesch hat vor wenigen Wochen erst die Prüfung für den gelben Gürtel im Shinson Hapkido erfolgreich bestanden – und trifft beim Tag der offenen Tür im Dojang an der Waller Heerstraße nun tatsächlich auf den Begründer dieser koreanischen Kampf- und Bewegungskunst, Großmeister Somsanim Ko. Myong. Wenn der Meister mir die Hand schüttelt, überlegt der Junge, „werde ich bestimmt ganz rot.“

Den Tag der offenen Tür haben Dojang-Leiterin Ruth Arens und ihr vielköpfiges Team anlässlich des zehnjährigen Bestehens des Raums (Jang) für den Weg (Do) initiiert. „Ein Dojang ist weit mehr als eine Sportschule oder ein Fitnesscenter“, verdeutlicht Ruth Arens, eine von europaweit lediglich vier Frauen, die die koreanische Kampf- und Lebensphilosophie unterrichten. „Der Dojang ist eine „Lebensschule“, So Arens weiter, „ein Ort, wo man zu sich finden und innere Kraft tanken kann.“ Die Dojangs stünden allen Menschen offen, die an „Do“ (dem „Weg der Menschlichkeit und Naturliebe“, interessiert seien und diesen Weg beschreiten wollten.

Mehr als 300 Besucher jeden Alters und Geschlechts strömen den ganzen Tag über in den versteckt liegenden Hinterhof gegenüber des Walle-Centers. Seit mehr als 30 Jahren betreibt Ruth Arens selbst den Sport, der so viel Philosophisches beinhaltet. Seit etwa 25 Jahren wird Shinson Hapkido bereits in Bremen angeboten, seit 1998 unterrichtet Arens ihre Schülerinnen und Schüler zwischen sechs und 60 Jahren in den verschiedenen Techniken.

Shinson Hapkido ist eine aus den traditionellen Selbstverteidigungs- und Heilkünsten Koreas entwickelte Bewegungskunst für Jung und Alt. Das Training beinhaltet neben Selbstverteidigungstechniken auch Energie- und Atemübungen, Konditionstraining, eine Fallschule sowie Gymnastik, Entspannung und Meditation. Nach mehreren Anläufen, in verschiedenen Sporthallen im Bremer Stadtgebiet Fuß zu fassen, fanden Arens und ihre Mitstreiter 2006 in Walle schließlich eine geeignete Trainingsstätte. Im ersten Stockwerk befindet sich der großzügig angelegte Trainingsraum, im Hinterhof können die Trainierenden auf Schaumstoffmatten ebenfalls ihrem Sport nachgehen. „Manchmal beschweren sich die Nachbarn zwar etwas, weil die Schülerinnen und Schüler häufig durch laute Schreie ihre Energie rauslassen“, gesteht die Dojang-Leiterin lächelnd, „aber im Großen und Ganzen leben wir in einträchtiger Harmonie miteinander und fühlen uns hier richtig zu Hause.“

Ruth Arens ist ausgebildete Sportwissenschaftlerin und unterrichtet neben Shinson Hapkido auch Qi Gong. Dass die Tritte, Ab-

wehr- und Handtechniken von einem lautstarken Energieschrei begleitet werden, sei gerade für Frauen zunächst eine Überwindung. „Aber es stärkt die Lebensenergie und das Selbstvertrauen“, betont Ruth Arens. Kinder hätten mit der Lautstärke meist weniger Probleme, sagt die Leiterin und ergänzt: „Für Kinder und Jugendliche wirkt sich das Training außerdem positiv auf die Selbstdisziplin und ihre Konzentrationsfähigkeit im Alltag aus.“

Diese Hoffnung hatte auch Petra Karstens aus Walle, als sie ihren Sohn Kolja vor etwa fünf Jahren im Dojang von Ruth Arens anmeldete. „Mich fasziniert diese unglaubliche Dynamik und die Disziplin, die hier gelehrt wird“, erklärt die Mutter, die von ihrem Sprössling nur rund ein Jahr später regelrecht euphorisiert worden sei. Mittlerweile trägt Petra Karstens den grünen Gürtel und kann über die Entwicklung ihres Sohnes durch das Training unter Ruth Arens nur Positives erzählen: „Kolja ist so viel reifer und erwachsener geworden“, findet sie, „im Alltag beweist er ständig seine Zivil-Courage und steht Hilfe suchenden Menschen bei, wo er nur kann.“

Diese Worte klingen in den Ohren von Somsanim Ko. Myong wie Musik. Gemeinsam mit seiner Ehefrau ist der Großmeister

als Ehrengast aus Darmstadt zur Geburtstagsfeier nach Bremen gekommen und überreicht Ruth Arens eine koreanische Schriftrolle mit den fünf grundlegenden Lehrmethoden des Shinson Hapkido (Vertrauen/„Midum“, Achtung/„Yeey“, Geduld/„Innee“, Demut/„Giomson“ und Liebe/„Sarang“). „Bremen ist eine ganz tolle Stadt“, begrüßt der Großmeister die Anwesenden, „in dieser Stadt steckt soviel Energie.“

Auch die Menschen, die den Waller Dojang leiteten, seien positive Menschen: „Ruth und ihr gesamtes Team machen eine großartige Arbeit“, lobt Myong, „sie führen junge und alte Menschen aus der Dunkelheit hinaus ins Licht.“ Es sei eine Arbeit, die mit viel Geduld und großem zeitlichen und persönlichem Aufwand von jedem Lehrenden und sämtlichen Ehrenamtlichen geleistet würde, hob Myong noch schnell hervor – dann gab es für Besucher und Trainierende noch kurz Gelegenheit, mit dem Großmeister einige Worte zu wechseln oder ein Erinnerungsfoto zu machen. Und auch der achtjährige Enes kommt an diesem Tag voll auf seine Kosten: Nach dem Handschlag des Großmeisters darf Papa Wadeem auch noch ein Erinnerungsbild schießen.

Nach vielen warmen Worten bekommen die Besucherinnen und Besucher anschließend auch noch ordentlich etwas für ihre Augen geboten. Mehrere Wochen lang hatten Kinder, Jugendliche und Erwachsene gemeinsam mit ihren Lehrmeisterinnen und -meistern verschiedene Gruppenübungen einstudiert, unter Anleitung von Ruth Arens führten sie diese nun unter den aufmerksamen Blicken des Großmeisters vor. Gelungene Choreografien aus sämtlichen Lehrmethoden, laute Energieschreie und beeindruckende sportliche Leistungen runden diesen feierlichen Tag in würdiger Weise ab, nach dem visuellen Höhepunkt folgt schließlich ein typisch-koreanisches Essen – flankiert von typisch-deutscher Suppe mit Würstchen. „Beim Shinson Hapkido geht es weniger um den sportlich-ehrigigen Konkurrenzkampf“, erklärt Ruth Arens, „sondern vielmehr um den Menschen in seiner Ganzheit.“

Ausführliche Informationen über Shinson Hapkido, den Dojang an der Waller Heerstraße 110 sowie über Trainingszeiten und Ansprechpartner sind im Internet unter [www.shinsonhapkido-bremen.de](http://www.shinsonhapkido-bremen.de) zu finden. Leiterin Ruth Arens ist unter der Telefonnummer 040/43274311 zu erreichen.



Ruth Arens demonstriert im Waller Dajong eine Tritttechnik.



Die Waller Shinson Hapkido-Gruppe beeindruckte mit ihren Vorführungen.



Meister Somsanim Ko. Myong überreicht Ruth Arens eine koreanische Schriftrolle.

## Das ist Shinson Hapkido

**Bremen.** 1983 entwickelte der Begründer Somsanim Ko. Myong ein erstes Ausbildungsprogramm unter dem Namen „Kung Jung Mu Sul Hapkido“ (Die geheime Kunst des Königshauses). Ko. Myong war 1978 nach mehreren Ausbildungen in Kampfkunst, Meditation und Heilkünsten aus Korea nach Deutschland ausgewandert. 1983 eröffnete er in Darmstadt den ersten „KJMS Hapkido Dojang“. Mit dem Namen wollte er an die Wurzeln der Kampfkunst in Korea erinnern. Doch mit der Zeit wurde deutlich, dass dieser Name zu sehr nach Macht und Exklusivität klang. Um klar zu machen, dass diese Bewegungskunst für Menschen jeden Alters und Ge-

schlechts offen ist und dass Achtung und Herzlichkeit im Mittelpunkt stehen, gab ihr Somsanim Ko. Myong 1993 einen neuen Namen „Shinson Hapkido“. Shinson bedeutet etwa soviel wie „Das Leben im Einklang mit Mensch und Natur genießen“. Der Name wurde schließlich das Programm von Shinson Hapkido. In den vergangenen 30 Jahren hat sich diese Kampfkunst immer mehr ausgebreitet und weiterentwickelt.

Der Name bedeutet übersetzt in etwa: „Weg (Do) zur Harmonie (Hap) der Kräfte (Ki) auf der Basis von Menschlichkeit, Lebensfreude und Naturliebe“ (Shinson). Shinson Hapkido wird auf der Basis der

fünf Lehrmethoden („Oh Shil Sang“) unterrichtet und trainiert: Vertrauen (Midum), Respekt (Yeey), Geduld (Innee), Bescheidenheit (Giomson) und Liebe (Sarang). 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) – Der Körper mit dem Ziel Gesundheit und Vitalität Atem- und Lebenskraft mit dem Ziel Energie und Lebensmut, Herz und Geist mit dem Ziel klares Herz und klarer Geist. Jedes Training enthält Elemente, die diese drei Grundkräfte stärken und harmonisieren. CM

## International School gewinnt Grundschul-Handballturnier

**Bremen.** Die International School Bremen hat das 10. Handball-Rasenturnier der Bremer Grundschulen gewonnen. Sie brachte gleich zwei Mannschaften ins Endspiel und heimste damit die ersten beiden Plätze ein. Im „kleinen“ Finale setzte sich die Grundschule Arbergen klar gegen die Landskronastraße durch. Die frühen Sommerferien in diesem Schuljahr hatten sich beim vom Bremer Handballverband intensiv begleiteten Turnier stark bemerkbar gemacht. Die Terminpläne der Schulen sind nahezu übertoll durch Ausflüge, Schulfeste, Sportfeste, Bundesjugendspiele oder auch den Staffeltag. Insofern war es nicht verwunderlich, dass nur zwölf Meldungen eingegangen waren. Die organisatorische Konsequenz war, dass dieses Mal nur in Mixed-Mannschaften gespielt wurde.

Der sportliche Wettstreit wurde bei kühlem, aber trockenem Wetter auf den Sportanlagen der Universität durchgeführt. Am Start waren die Grundschule Stader Straße und die International School Bremen mit jeweils drei Teams, die Grundschulen Am Mönchshof und Arbergen mit jeweils zwei Mannschaften sowie die Grundschulen Mahndorf und Landskronastraße. Die Organisation erfolgte durch Dr. Lutz Müller vom Institut für Sportwissenschaften der Universität Bremen und Tim Schultenberger (Lehrer-Trainer beim Bremer Handballverband) sowie Reinhard Zimmermann (BHV), der die Spielleitung übernahm. Unterstützung gab es durch Handball erfahrene Schüler aus dem Schulzentrum Ronzelestraße, die als Schiedsrichter aktiv waren und für einen reibungslosen Auf- und Abbau sorgten.

In zwei Gruppen á sechs Mannschaften spielte zunächst „Jeder gegen jeden“. Die Schlusstabelle dieser Gruppenspiele war die Grundlage für die Endrunde, in der die jeweils ranggleichen Teams der beiden Gruppen aufeinander trafen.

Im Endspiel der Gruppenersten konnte sich das erste Team der International School Bremen mit 4:2 Toren gegen die zweite Mannschaft der Schule durchsetzen. Den dritten Platz errang die Grundschule Arbergen I mit einem 4:0-Sieg über das Team aus der Landskronastraße.

Bei der Siegerehrung erhielt jede Mannschaft eine Urkunde der Senatorin für Bildung. Dank einer freundlichen Spende des Freundeskreises des Deutschen Handballs konnte jedem Team zusätzlich ein Handball überreicht werden. ELO



Zwölf Mannschaften kämpften beim Grundschulturnier um den Sieg. FOTO: FR