



# Meine Stadtwerke

Das Kundenmagazin für Geldern



Interview



Intersport Dorenkamp



Smart Meter



## Kwoon Kerken-Geldern

# KEMPO –

# DER TIGER GRÜSST DEN DRACHEN

Wer kennt sie nicht, diese agilen Actionmänner namens Chuck Norris oder Bruce Lee? Filmhelden, die mit ihrer asiatischen Kampfkunst alles und jeden Bösewicht bezwingen? So wollte zumindest Michael Olschlager werden, der als Dreikäsehoch bei seinen Vorbildern mitfieberte.

Die Eltern Margot und Frank Olschlager verfeinerten derweil aktiv im Kwoon Kerken-Geldern ihre Kampfkünste.



### Kempo ist nicht mit Karate vergleichbar

Carsten Spitz erklärt, wieso Kempo nicht mit Karate vergleichbar ist: „Wir verbinden hier mehrere asiatische Kampfkünste. Kempo beinhaltet harte und weiche Elemente daraus. Zum Beispiel auch Tai-Chi, bei dem es wesentlich um Körperbewusstsein, Körperkontrolle und Koordination geht. Meine Erkenntnis, und da stimmen mir sicher alle Aktiven zu: Unsere Sportart prägt früh den jeweiligen Charakter. Fürs Leben, und das im positiven Sinne, versteht sich.“

Trainingspartner Michael Olschlager bestätigt: „Es geht um Respekt, Disziplin, Selbstbewusstsein, Charaktereigenschaften, die wir im Alltag auf unsere Weise anwenden können.“

### Respekt erweisen

Bevor sie sich im sportlichen Nahkampf erproben, erweisen sich die Trainingspartner Respekt mit einem Kempo-Gruß, was so viel bedeutet wie „Der Tiger grüßt den Drachen“. Für Margot Olschlager eine gute Gelegenheit, die verschiedenen Farben der Gürtel zu erläutern: „Wir beginnen mit

weiß, von einem bis fünf Streifen. Bis der gelbe Gürtel getragen werden darf, kann schon einmal gut ein Jahr Trainingszeit vergehen. Die Kandidaten müssen Prüfungen in Angriff und Verteidigung, Umgangform und Kraftübungen bestehen. Danach kommt die Rangfolge orange, grün, blau, braun und schwarz, ebenfalls in Streifen unterteilt.“ Die Rangfolge werde eingehalten, es herrsche jedoch keineswegs Drill oder Persönlichkeitskult, sondern ein freundlich-lockeres Miteinander. Körperliche Fitness sei nicht vorrangig. Carsten Spitz weiß: „Unser ältestes Mitglied trainiert beispielsweise mit einem Herzschrittmacher und ist mit 70 Jahren immer noch aktiv.“

Natürlich, Kwoon sei nicht mit anderen Sportarten wie Federball vergleichbar, fügt die Trainerin hinzu. Man stehe sich gegenüber und es gehe schon um Körperkontakt, der ab und an nicht ohne blaue Flecken aussehe.

Im Grundsatz gehe es ja auch darum, einen Angriff abwehren zu können. Carsten Spitz erinnert sich sehr wohl an eine Simulation, bei der er sich bei einem Selbstverteidi-

**M**argot Olschlager, hochgradigste Kampfkünstlerin und Danträgerin, zählt zu den wenigen Frauen, die Selbstverteidigung unterrichten. Die zierliche Frau erinnert sich: „Mein Sohn Michael hat regelrecht gebettelt, dass er am Training teilnehmen durfte. Seit dieser Zeit haben wir eine Kindergruppe integriert, in der Jungen und Mädchen ab sechs Jahren einmal wöchentlich die Bewegungsabläufe lernen.“

Gut zwei Jahrzehnte weiter simulieren Michael Olschlager und Carsten Spitz mit Boxhandschuhen und Prätzen die Hand- oder Fußangriffe. Die Kleinsten und Jugendlichen versuchen derweil in Zweerteams bereits gelernte Bewegungsabläufe fließend umzusetzen.



Gewinnen Sie einen von zwei Gutscheinen im Wert von je 65 Euro für einen Selbstverteidigungskursus für Frauen, beginnend am 30. August 2016. Preisfrage: Welche Dan-Farbe des Gürtels steht für die höchste Kampfkunst-Prüfung?



gungskurs für Frauen als „Angreifer“ zur Verfügung gestellt hat. „Nicht mehr ohne Körperschutz beim nächsten Mal“, rümpelt er sich vor.

#### Kursus für Frauen

Kwoon Kerken-Geldern bietet aktuell einen Kursus für Frauen unter Leitung von Margot Ollschlager an, der am 30. August 2016 startet. In sechs Einheiten geht es darum, dass die Frauen sich nicht wehrlos fühlen und hilflos Übergriffen gegenüberstehen. Die Trainerin beschreibt die Inhalte: „Die Frauen, die sich interessieren, kann ich ermutigen: Nur keine Bangen! Die Techniken sind so gehalten, dass auch Frauen, die sich nicht regelmäßig sportlich betätigen, diese in Stresssituationen anwenden können.“



#### Kwoon Kerken-Geldern

Trainingszeiten in der Halle an der Landwehr in Geldern: Kinder ab sechs Jahren: donnerstags 17 bis 18.30 Uhr; Erwachsene dienstags und donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr.

Interessierte können kostenfrei vier Wochen lang an einem Vereinstraining teilnehmen.

Lockere Kleidung wie Jogginghose und T-Shirt reichen anfangs aus.

Selbstverteidigungskursus für Frauen: Beginn am Dienstag, 30. August 2016, 18.30 bis 19.30 Uhr, sechs Einheiten, auf maximal 20 Frauen begrenzt. Kostenbeitrag: 65 Euro.

Kontakt: Telefon 02831-934636 (Kamden Spitz), [www.kwoonkerken.de](http://www.kwoonkerken.de)