

REIZEIT

Frankfurter Rundschau

Mittwoch, 4. Juli 2012 | 68. Jahrgang | Nr. 153 | RS-Ausgabe

Verbeugen statt draufhauen

Im Taekwondo geht es um viel mehr als das Kämpfen. Unsere Autorin hat Achtung den Partnern gelernt und kann im Training perfekt abschalten.

Von Alicia Lindhoff



KFURT

Kino, Berger Straße 177, 09450330, Bibi Blocksberg – eine Eins, Zwei, Drei, 13.30 Uhr. Der Gott der Krokodile, 15.10 Uhr. Der Gott der netzels, 19.15 Uhr. Drive (OmU), Hanni und Nanni II, 13.30, 15.10 Uhr. Snow White & The Huntsman, 20.55 Uhr. Snow White & The Huntsman, 16.55, 20.50 Uhr. Snow White & The Huntsman für Anfänger, 16.55 Uhr. Snow White & The Huntsman Rossmarkt 7, Tel. 069/21997855, Never Sorry (OmU), 16.30, 20.30 Uhr. Best Exotic Marigold Hotel, 20.00 Uhr. Die Wohnung, 18.00 Uhr. Die Chefsache, 15.00, 19.00 Uhr. Die Chefsache Kingdom, 17.00, 21.00 Uhr. Die Chefsache, Mainzer Landstraße 681, 305/118811, 21 Jump Street, 19.50 Uhr. Dark Shadows, 19.50 Uhr. Die Chefsache vogelfrei!, 20.10 Uhr. Hanni und Nanni II, 15.10, 17.30 Uhr. Ice Age 4 – Voll verschoben (3D), 14.30, 15.00, 17.30, 19.30, 20.20 Uhr. Ice Age 4 – Voll verschoben, 15.30, 18.00, 20.30 Uhr. Laughing out Loud, 14.40 Uhr. Laughing out Loud, 20.10 Uhr. Snow White & The Huntsman, 14.00, 17.00, 19.50 Uhr. The Amazing Spider-Man (3D), 14.00, 20.00 Uhr. Türkisch für Anfänger, 17.50 Uhr. Yoko, 15.20 Uhr. **Metropolis**, Eschenheimer Anlage 40, 9/95506401, Chernobyl Diaries, 22.50 Uhr. Dark Shadows, 20.00 Uhr. Die Chefsache, 14.30 Uhr. Der Diktator, 20.30, 20.00 Uhr. The Dictator (OV), 18.20 Uhr. Die Chefsache, 11.45 Uhr. Die Chefsache, 16.00 Uhr. Hanni und Nanni II, 13.45, 16.00 Uhr. Ice Age 4 – Voll verschoben, 11.30, 16.00, 18.15, 20.40, 20.00 Uhr. Ice Age 4 – Voll verschoben – Ice Age 4: Die Chefsache, 11.30, 14.00, 16.30, 19.45 Uhr. Kochen ist Chefsache, 18.20 Uhr. LOL – laughing out Loud, 17.30 Uhr. Men in Black 3, 20.30 Uhr. Men in Black 3 (3D), 23.15 Uhr. Project X, 23.00 Uhr. Rock of Ages, 23.00 Uhr. Snow White & The Huntsman, 14.00, 17.00, 19.50, 23.15 Uhr. Snow White & The Huntsman (OV), 17.15 Uhr. StreetDance 2, 17.15, 20.15, 23.15 Uhr. The Amazing Spider-Man (3D), 11.00, 16.30, 19.40, 22.30 Uhr. The Amazing Spider-Man – Der Trip ihres Lebens, 20.30, 23.00 Uhr. Ziemlich schön, 11.45, 14.45 Uhr. Ziemlich schön, Zeil 125, Tel. 069/285205, Ziemlich schön, 21.00 Uhr. Ziemlich schön, 18.00, 20.30 Uhr. Die Piraten! – Der Trip ihres Lebens, 13.30, 16.00, 18.30, 20.30 Uhr. Hanni und Nanni II, 14.00, 17.30, 20.00 Uhr. Ice Age 4 – Voll verschoben, 18.00, 20.15 Uhr. Janosch – Komm, nimm den Schatz!, 13.45 Uhr. Laughing out Loud, 14.00, 16.15 Uhr. Laughing out Loud, 15.30, 18.15 Uhr. Simon, 20.45 Uhr. Sneakpreview, 20.30 Uhr. Snow White & The Huntsman, 14.30, 17.30, 20.30 Uhr. The Amazing Spider-Man, 14.00, 17.00, 20.00 Uhr. The Amazing Spider-Man – Der Trip ihres Lebens, 18.30, 20.30 Uhr. **do**, Schäfergasse 29, Tel. 069/2813-chen ist Chefsache, 18.15, 20.30 Uhr. **rum Höchst**, Emmerich-Josef-Straße 14, Tel. 069/21245664, Marley (OmU), 18.30 Uhr. The First Rasta (OmU), 18.30 Uhr. **nie**, Dreieichstraße 54, Tel. 069/2836, Dame, König, As, Spion (OmU), 18.30 Uhr. Die Kunst zu lieben, 16.45, 18.30 Uhr. Moonrise Kingdom (OmU), 17.15, 20.15 Uhr. **ies Deutschen Filmmuseums**, Mainkaai 41, Tel. 069/96122020, Dracula (OmU), 18.00 Uhr. **rbenhand** – This Gun for Hire (OV), 18.30 Uhr. **h'n**, Adlerfluchtstraße 6, Tel. 069/2813, Marieke und die Männer (OmU), 18.30 Uhr. Small Town Murder Songs (OmU), 18.30 Uhr. Wagner & Me (OmU), 20.00 Uhr. **s Erben**, Hamburger Allee 45, 9/70769100, Dein Weg, 16.45 Uhr. Die Chefsache und die Männer, 19.15 Uhr. **HOMBURG V.D. HÖHE**, Seesammweg, Tel. 06172/489209, Ice Age 4 – Voll verschoben, 15, 17.30, 20.00 Uhr. The Amazing Spider-Man, 15, 17.30, 20.15 Uhr. **NAUHEIM**, **ia Filmtheater**, Mainkaai 3, Tel. 06032/2877, Die Chefsache mit dem Fahrrad, 17.30 Uhr. Die Chefsache 4 – Voll verschoben, 15.30, 20 Uhr. **SODEN AM TAUNUS**, **heater**, Zum Quellenpark 2, 9/196/27733, Kriegerin, 20.00 Uhr



Körperbeherrschung ist alles: Unsere Autorin trainiert.

MICHAEL SCHICK

Fortsetzung von Seite B1

Ich war fünf, als ich zum ersten Mal ins Taekwondo-Training gehen durfte. Die Aussicht darauf machte mich unheimlich stolz, was dazu führte, dass ich im Kindergarten den ganzen Tag über allen die Ohren damit vollquatschte.

Was ich verschwiegen war, dass die Idee nicht von mir, sondern von meiner Mutter stammte. Sie selbst war ein ziemlich ängstliches Kind gewesen, was sie damit erklärt, dass sie wie die meisten Frauen ihrer Generation „total geschlechtsspezifisch“ erzogen worden sei. Noch bis in ihre späten 20er habe sie sich nur mit einem Mann an ihrer Seite sicher gefühlt, allein in den Urlaub zu fahren, sei für sie undenkbar gewesen. Dann machte sie ihren ersten Selbstverteidigungskurs bei Ex-Taekwondo-Weltmeisterin Sunny Graff, und war begeistert. Sie trat in den von Graff gegründeten Verein „Frauen in Bewegung“ ein. „Erst da habe ich das Selbstbewusstsein aufgebaut, das mir davor gefehlt hat“, erzählte sie mir. Ihrer Tochter wollte sie die Ängstlichkeit ersparen, mit der sie sich 20 Jahre lang herumgeschlagen hatte.

Die ersten Jahre im Training waren chaotisch, aber toll: Wo sonst durften wir treten, schlagen und schreien, so laut wir konnten? Doch auch etwas anderes erfuhren wir in dieser Zeit: aufeinander zu achten. Auf praktischer Ebene lernten wir, wie man mit der Partnerin einen Tritt übt oder sie zu Boden wirft, ohne ihr dabei wehzutun.

Darüber hinaus geht es in unserem Verein, in dem Frauen verschiedener Nationalitäten und Religionen miteinander trainieren, auch um Werte wie Toleranz und Respekt. Feminismus und Antirassismus, auf denen die Vereinsarbeit seit der Gründung in den 80er Jahren basiert, verinnerlichteten wir ganz unbemerkt und nahmen

in unser Leben außerhalb des Trainingsraums mit.

Schon damals wurde mir klar: Es geht beim Taekwondo nicht ums Draufhauen – vor allem, wenn man es wie in unserem Verein nicht als Wettkampfsport betreibt. Die Schönheit und Eleganz, die in den Bewegungen liegen, habe ich allerdings erst viele Jahre nach meinen Anfängen entdeckt.

Dazwischen lag eine Phase, in der die Kampfkunst und ich nicht mehr zusammenzupassen schienen. Mit zwölf fand ich es

KÄMPFEN LERNEN

Der Verein „Frauen in Bewegung“ trainiert in einem Stil, der von Großmeister Joon P. Choi an seinem „Oriental Martial Arts College“ in Columbus, Ohio, entwickelt worden ist. Er basiert auf dem klassischen Taekwondo, beinhaltet aber auch Elemente aus anderen Kampfkünsten.

In seinen Räumen in der Gaußstraße 12 (Hinterhof) bietet der Verein „Frauen in Bewegung“ regelmäßig Einsteigerkurse für Mädchen und Frauen an. www.fib-ev.com.

Männer und Jungen können Taekwondo nach dem OMAC-System in zwei Frankfurter Vereinen trainieren: Bei „SV Moo Gong“ (www.moo-gong.de) und bei „Kam Yi“ (www.kam-yi.org).

In Offenbach trainieren Mädchen und Frauen im Verein „Song Moo“ in der Bismarckstraße 76, www.songmoo.de

Die Deutsche Taekwondo Union, zu dem „Frauen in Bewegung“ nicht gehört, listet weitere Vereine in der Region auf. So können Männer und Frauen etwa in der Budo-Schule in Wiesbaden trainieren (www.budo-schule-wiesbaden.homepage.t-online.de) und in Bad Homburg gibt es die „Budokwan Kampfsport“-Schule (www.budokwan.de).

Auch viele Turn- und Sportvereine in der Region haben eigene Taekwondoabteilungen.

uncool, in weiten Anzügen Kampftechniken mit merkwürdigen Namen wie Pandae-Dolyo-Chagi zu üben. Viel besser zu meiner neuen – mit der Entdeckung von blauem Lidschatten erlangten – weiblichen Reife schien mir Tanzunterricht zu passen. Es folgte ein Ausflug in eine Welt voller Glitzer-T-Shirts und Britney-Spears-Songs.

Nach zwei Jahren reichte es mir. Reumütig kehrte ich zurück in den Schoß des Vereins – und stellte fest, dass Taekwondo eigentlich gar nicht so weit vom Tanzen entfernt ist. Oft geht es dabei mehr um Körperspannung, Balance und Rhythmus als um Kraft.

Außerdem habe ich in dieser Zeit festgestellt, dass das Taekwondo-Training eine von ganz wenigen Gelegenheiten ist, bei der ich fast zwei Stunden so selbstvergessen bin, dass kein anderer Gedanke in meinem Kopf Platz findet. Es gibt kaum etwas Besseres zum Abschalten – vor allem, wenn man im Alltag oft unter innerer Spannung steht.

Diese neu gewonnene Motivation trieb mich in den nächsten vier Jahren an – und kurz nach meinem 18. Geburtstag durfte ich stolz strahlend den schwarzen Gürtel aus den Händen unseres koreanischen Großmeisters entgegennehmen.

Ja, wir nennen ihn tatsächlich „Großmeister“. Überhaupt beinhaltet unser Taekwondo-System viele Elemente, die auf den ersten Blick antiquiert erscheinen. Verbeugungen, Ehrbezeichnungen und Meditation gehören dazu. Diese Regeln hängen wohl mit der Geschichte des Sports zusammen, der Mitte des 20. Jahrhunderts von koreanischen Militärs begründet wurde, zugleich aber auf einer über tausend Jahre alten Kampfkunsttradition in Korea aufbaut. Doch irgendwie gewinnt man auch diese Rituale mit der Zeit lieb – sie geben der Kampfkunst etwas, das über den reinen Sport hinausgeht.

BÜDINGEN

Fürstenhof Lichtspiele, 06042/2415, Hanni und Nanni II, 13.30, 15.10, 17.00, 20.00 Uhr. The Amazing Spider-Man (3D), 15.00, 17.30, 20.00 Uhr.

BUTZBACH

Capitol, Roßbrunnstraße 1, 06033/65577, Ice Age 4 – Voll verschoben (3D), 15.00, 17.30, 20.00 Uhr. The Amazing Spider-Man (3D), 15.00, 17.30, 20.00 Uhr.

DARMSTADT

Cinemaxx Darmstadt, 06151/8705868, Die Chefsache, 18.00, 20.30 Uhr. Der Trip ihres Lebens, 17.30, 20.00 Uhr. Die Chefsache merkwürdiger Typen, 18.00, 20.30 Uhr. Hanni und Nanni II, 15.15, 17.45, 20.15 Uhr. Ice Age 4 – Voll verschoben (3D), 14.30, 15.00, 17.30, 19.30, 20.20 Uhr. Ice Age 4 – Voll verschoben, 15.30, 18.00, 20.30 Uhr. Laughing out Loud, 14.40 Uhr. Laughing out Loud, 20.10 Uhr. Snow White & The Huntsman, 14.00, 17.00, 19.50 Uhr. The Amazing Spider-Man (3D), 14.00, 20.00 Uhr. Türkisch für Anfänger, 17.50 Uhr. Yoko, 15.20 Uhr.

Citydome – Hella Kino

9, Tel. 06151/29789, Die Chefsache, 18.00, 20.30 Uhr. Hanni und Nanni II, 15.15, 17.45, 20.15 Uhr. Hugo Cabret, 14.45 Uhr. Ice Age 4 – Voll verschoben (3D), 15.00, 17.30, 20.00 Uhr. LOL – laughing out Loud, 14.45, 17.30, 20.15 Uhr. Rock of Ages, 17.45 Uhr. Rock of Ages, 17.45 Uhr. Rock of Ages, 17.45 Uhr. The Amazing Spider-Man (3D), 17.30, 20.30 Uhr. The Amazing Spider-Man (3D), 17.30, 20.30 Uhr. Der Trip ihres Lebens, 20.30 Uhr. **Citydome – Pali Kino**, 06151/29789, Ice Age 4 – Voll verschoben (3D), 15.00, 17.30, 20.00 Uhr. **Festival Darmstadt**, Wilhelmstraße 1, Tel. 06151/29789, Moan, 18.00, 20.30 Uhr. The Amazing Spider-Man (3D), 17.30 Uhr. **Rex**, Grafenstraße 18–20, 29789, Cinema Jenin (OmU), 18.00, 20.30 Uhr. Dein Weg, 17.30, 20.30 Uhr. Gemetzelt, 18.00, 20.30 Uhr. Snow White & The Huntsman, 18.30 Uhr. The Amazing Spider-Man (3D), 17.30, 20.30 Uhr. Simon, 17.45, 20.45 Uhr.

DREIEICH

Rex-Palast, Frankfurter Straße 18, 06103/67571, The Amazing Spider-Man (3D), 17.30, 20.30 Uhr.

ERLENBACH A. M.

Passage, Bahnstraße 31, Best Exotic Marigold Hotel, 18.00, 20.30 Uhr. Dark Shadows, 21.30 Uhr.

GELNHAUSEN

Pali Gelnhausen, Herzbergstraße 1, 06051/2905, Ice Age 4 – Voll verschoben (3D), 15.00, 17.30, 20.15 Uhr. The Amazing Spider-Man, 16.00, 20.00 Uhr.

GROSS-GERAU

Lichtspielhaus, Darmstädter Straße 1, 06152/2521, Ice Age 4 – Voll verschoben (3D), 16.00, 20.00 Uhr. Snow White & The Huntsman, 16.00 Uhr. Die Chefsache, 18.00, 20.30 Uhr. Zusammenziehen?, 20.30 Uhr.

HANAU

Kinopolis, Am Steinheilweg 1, 06181/428252, Die Chefsache, 18.00, 20.30 Uhr. Hanni und Nanni II, 15.15, 17.45, 20.15 Uhr. Ice Age 4 – Voll verschoben (3D), 14.50, 17.00, 20.00, 20.30 Uhr. Komm, wir finden einen Mann, 18.00, 20.30 Uhr. Men in Black 3 (3D), 15.00, 17.30, 20.00 Uhr. Noch tausend Worte, 18.00, 20.30 Uhr. Sneakpreview, 22.30 Uhr. The Huntsman, 17.10, 20.00 Uhr. StreetDance 2 (3D), 20.00, 20.30, 23.15 Uhr. The Amazing Spider-Man (3D), 15.30, 20.30, 23.15 Uhr. The Amazing Spider-Man (3D), 14.15, 17.15, 20.40, 23.15 Uhr. Der Trip ihres Lebens, 20.30 Uhr.

HOFHEIM AM TAUNUS

Cinemark, Chinonplatz 1, 9283833, Ausgerechnet Hanni und Nanni II, 15.15, 17.45, 20.15 Uhr. Ice Age 4 – Voll verschoben (3D), 14.45, 17.15, 20.40, 22.15 Uhr. Unser Leben, 18.00, 20.30 Uhr.

KARBEN

Cinemark Karben, Robert-Koch-Straße 1, 06039/932604, Ice Age 4 – Voll verschoben (3D), 15.00, 17.30, 20.00 Uhr. The Amazing Spider-Man (3D), 15.00, 17.30, 20.00 Uhr.

KELKHEIM (TAUNUS)

Kino Kelkheim, Hornstraße 1, 06195/65577, Buß und Barmherzigkeit, 18.00, 20.30 Uhr. Ice Age 4 – Voll verschoben (3D), 15.00, 17.30, 20.00 Uhr.

LANGEN (HESSEN)