



Präzision und Kraft in Haidong Gumdo®

Ruhe, Kampfgeist und Realitätsnähe
von Eric Jenko



Haidong Gumdo ist eine koreanische Schwertkampfkunst. Es unterscheidet sich von den Kampfsportarten dadurch, dass den Bewegungsformen als sichtbares Ausdrucksmittel für Kampfkunst größere Bedeutung zukommt als der sportliche Wettkampf.

Die drei wichtigsten Aspekte des **Haidong Gumdo** sind „**Konzentration**“, standfeste „**Stellung**“ des Übenden in aufrechter Körperhaltung und der „**Weg des Schwertes**“.

Während der Durchführung der Kampfkunstübungen sind die Gedanken frei von Einflüssen des Alltags. Stattdessen ist die **Konzentration** auf die korrekte Ausführung der Techniken und die Bewegungsabläufe ausgerichtet, was sich wie bei einer Meditation beruhigend auf den Übenden auswirkt.

Dies ist jedoch nur eine der zwei Seiten des **Haidong Gumdo**. Vergleichbar dem Um und Yang (chin. „Yin und Yang“), wo „Weich“ neben „Hart“ oder „Licht“ neben „Dunkelheit“ existiert, ist die andere Seite des **Haidong Gumdo** geprägt von der Realität der kämpferischen Auseinandersetzung. Die Bewegungsformen des **Haidong Gumdo** (korean. „Gumbop“) sind realen Schwertkämpfen nachempfunden. Es gibt sowohl schnelle dynamische als auch ruhig kontrollierte Phasen in den Formen. Wenn eine Bewegungsform durchgeführt wird, empfindet sie der Übende wie in einem realen Kampf. Er spürt die Angriffe des Gegners,

pariert und kontert. Dabei fühlt er das Bedürfnis sich zu verteidigen, um einen Angriff abzuwehren. Dieses verdeutlicht die Realitätsnähe von **Haidong Gumdo**.

Wenn wir uns die Situation eines echten Schwertduells vorstellen, wird auch die Notwendigkeit eines klaren und ruhigen Geistes in Verbindung mit der perfekten Ausführung der Techniken deutlich („**Weg des Schwertes**“). Es ist der Realismus der Techniken und der Formen, die dieser Schwertkampfkunst ihre Ursprünglichkeit und Dynamik verleiht. Der Übende beginnt im Training zwar mit einem Holzsword. Er muss sich jedoch immer wieder daran erinnern, dass er es wie ein echtes Schwert mit scharfer Klinge zu führen hat. Wenn er einen Schnitt ausführt, muss er sich auf die beabsichtigte Wirkung des Schwertes konzentrieren und danach die Schnitttechnik ausführen. Ansonsten würde er in der Realität scheitern. Wenn ein Kreuzschnitt ausgeführt wird, darf das Schwert nicht gewendet werden, bevor der Schnitt vollständig ausgeführt worden ist. Dies passiert jedoch, wenn sich die Handgelenke während des Schnitts bewegen. Die Klinge dreht sich und man schlägt mit der Bauchseite des Schwertes nach dem Gegner. Richtiges „schneiden“ statt zu „schlagen“ ist nicht möglich. Ein echtes Schwert ist sehr gefährlich und daher mit Respekt zu führen. Es verliert an Wirksamkeit und verkommt zu einem „Knüppel“, wenn es ohne Technik und ohne Präzision in seinen Bewegungen nur geschwungen wird.

Eine echte Schwertklinge ist extrem scharf. Sie würde beim bloßen Berühren die Haut sofort verletzen. Trotzdem darf der Einsatz von Kraft im Training nicht vernachlässigt werden. Bei der Ausübung von **Haidong Gumdo** muss sich der Übende wie in einem realen Schwertduell konzentrieren. Dort würde ihm ein Gegner gegenüberstehen, der ebenfalls mit einem tödlich wirkenden Schwert bewaffnet wäre. Wenn die **Stellung** des Verteidigers zu schwach ist, würde er überrannt und dadurch besiegt werden. Wenn er jedoch einen festen Stand in perfekter Körperhaltung einnimmt, erhält er die Wirkung eines „unüberwindlichen Felsens“ und kann so erfolgreich den gegnerischen Angriff parieren.

Das gleiche gilt im **Haidong Gumdo** ebenfalls für den Gegenangriff. Auch bei Verwendung eines echten, scharfen Schwertes wird Kraft in der Ausführung von Angriffstechniken benötigt, damit der Gegenangriff wirkungsvoll ist. Wird er zu schwach durchgeführt, wird der Gegner ihn problemlos abwehren und so dem Sieg einen Schritt näher kommen. Wird ein Gegenangriff jedoch kraftvoll und dynamisch vorgetragen, kann der Gegner überwältigt und seine Verteidigung durchbrochen werden. Sogar sein Schwert kann ihm dabei aus den Händen geschlagen werden, was ihn entwaffnet.

Die Nutzung von Kraft wird ebenso deutlich, wenn man sich Schwertkämpfer früherer Zeiten voller Rüstung gegenüberstehend vorstellt. Dort konnte die Rüstung allenfalls





HAIDONG GUMDO®

Schwertkampfkunst aus dem Land der Morgenstille

Deutscher Haidong Gumdo® Bund • German Haidong® Gumdo Association
Bereich Presse und Information • Informationsblatt Nr. 2 vom 14.11.2003

schwachen Treffern standzuhalten, die entstehen konnten, wenn sie durch Abwehr bereits an wirksamer Schlagkraft verloren hatten. Es wird berichtet, dass die meisten Angriffstechniken des **Haidong Gumdo** eigens dazu entwickelt wurden, um die Schwachstellen der Rüstungen japanischer Gegner zu durchdringen. Jedoch auch diese Schwachstellen hätten schwachen Gegenangriffen ohne weiteres standgehalten.

Kraftvolle Gegenangriffe und ebenso kraftvolle Verteidigungen beginnen von unten und werden nach oben ausgeführt. Die Füße müssen dabei in festem Kontakt auf dem Boden stehen. Die Beine müssen angespannt sein, jederzeit bereit loszuspringen, einen Schritt zu machen oder um über den Boden zu gleiten.

Die Taille und der untere Rückenbereich des Kämpfers muß durchtrainiert und kräftig ausgebildet sein, um so die obere Körperhälfte zu stützen. Hier liegt auch der Körperschwerpunkt. Sind die Taille und der untere Rückenbereich nicht kräftig genug, so kann man leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Dadurch würde Körperkraft nutzlos werden. Weiterhin müssen die Schultern gestärkt und durch Training begradigt werden. Dies gibt dem Oberkörper eine betont aufrechte Haltung und festigt den Stand des Übenden. Außerdem müssen die Arme, Armgelenke und Hände gekräftigt werden, was den Übenden einen festen Griff verleiht. Für einen festen Griff benötigt man in Besonderem die Mittelfinger, Ringfinger und den kleinen Finger. Wie im Taekwondo, wo die Fäuste immer fest und bereit sein müssen, kommt diese Bedeutung diesen drei Fingern zu, wobei der Geist des Übenden immer fest entschlossen und bereit sein muss. Ist der Griff der Hände zu schwach, kann der Übende bei der Verteidigung sein Schwert verlieren. Ein zu schwacher Griff, bei dem sich das Schwert in den Händen drehen würde, kann zu einem ungenau ausgeführten Schnitt führen.

Ich hoffe, Ihr habt nun ein besseres Verständnis von den drei wichtigsten Aspekten des **Haidong Gumdo** – „**Konzentration**“, „**Stellung**“ und der „**Weg des Schwertes**“. Ebenso hoffe ich, dass dies Euch helfen wird, auch in der Zukunft unsere Kampfkunst besser zu verstehen und mehr zu trainieren !

Beste Wünsche für euer weiteres Training.

Haidong !

Precision and Power in Haidong Gumdo®

Tranquility, Ferocity, and Realism
by Eric Jenko



Haidong Gumdo is the study of one Korean Method of Swordsmanship. It differs from other methods in that the emphasis is not put on sparring, but on the form and the art itself. In doing so, we clear our minds of tensions instead focusing on proper position and technique. As you may already know, focusing on these aspects is very soothing and meditative.

This makes up the one half of **Haidong Gumdo**. In all martial arts, there is a soft and a hard, a light and a dark, an Oom and a Yang. **Haidong Gumdo's** other side is that of realism and ferocity. The gum-bup of **Haidong Gumdo** are modeled after duels. There are fast aggressive parts, as well as slow, calm and calculating parts. When performing one of the many gum-

bup's we can "feel" we are in the battle. We can feel an enemy in front of us attacking, defending, and counter-attacking. We feel the need to block the enemy's attack before we are sliced. It is a very exciting feeling, which demonstrates the realism of **Haidong Gumdo**.

If we are to think of an actual duel, we can see the necessity for a clear, tranquil mind, and the need for perfect form. While we begin learning with a wooden sword, we must understand that we are using it to simulate a real sword with a live blade. If we make a cut, we must focus on the blade being perfectly aligned with that cut, or else the cut fails. If we are making a crosscut, we must not turn the blade over until after the cut has been completed. If the wrists roll during the cut, the blade will turn and we will be hitting with the belly of the blade; I say "hitting" because it is no longer a cut. It is this realistic study of the technique and form that makes for the ferocity of the art. A live sword is very dangerous and even scary. But, if the person wielding the sword has poor technique and no precision in movement, his sword becomes nothing more than a club.



While a live blade is extremely sharp, and merely touching it to skin can inflict damage, we must not neglect power in our training. As stated above, in studying **Haidong Gumdo**, we focus on the realism of a duel. In a duel, you face an opponent who is also armed with a live, deadly blade. If the opponent attacks, and our stance is weak, we can be toppled over and defeated. However, if we have a strong stance, with perfect body position, we become an immovable entity and can successfully defend an attack.

It is the same for attacking in **Haidong Gumdo**. While we have a live, razor-sharp blade, we still need to have power in our attacks, otherwise they are useless. If our attack is weak, our opponent will have no trouble blocking, giving them better chance at victory. If our attack is strong and fierce, we may be able to overpower an opponent's block, or knock their sword from their hands, thus disarming them.

Power in attacking is also important realistically if we consider armor. If two swordsmen meet on the battlefield, chances are that they will be fully armored. This armor is made to withstand weak hits, with the idea that the only attacks that contact the armor will have lost the majority of their power due to the swordsman's defense. It has been said that many of the attacks in **Haidong Gumdo** were designed to exploit weak spots in Japanese armor, but the weak spots will still withstand weak attacks.

Powerful attacks and powerful blocks start from the bottom up, so to say. Our feet must be firmly rooted to the floor. Our legs must be tensed and unmoving, yet ready to spring, step, or slide. Our waist and lower back must be tight and supportive of our upper body. It is here where our center of gravity is. If our waist and lower back are not strong, we will be easily taken off balance, reducing our power to zero. Next, our shoulders must be tight and pulled back. This straightens our upper back, thus solidifying our stance. From there, we must have strong arms for obvious reasons. Lastly, our wrists and hands must be tight. If our grip is weak, we may lose our sword while blocking or cutting. Weak grip can also be attributed to inaccurate cuts; without a tight grip, our sword can twist in our hands eliminating any accuracy we may have had in our movement. A tight grip actually uses our middle, ring, and little fingers only. We must strive to keep these fingers gripping as tightly as possible at all times. Like in Tang Soo Do, if your fists are tight and ready, your mind is tight and ready.

I hope you can now better understand why the three most important aspects of **Haidong Gumdo** are Focus, Stance/Stepping, and The Way/Path of the Blade. I also hope that this has helped to further your understanding of our art, and will lead you to a more rewarding training.



Best wishes in your study.

Haidong !

Originaltext von Eric Jenko (USA)
Aus dem Englischen übersetzt von Lee, Nosan
Korrigierte Neufassung von Prof. Dr. Erhard Gunkler

Quelle: www.northamericantangsoodoassociation.com
Alle Rechte vorbehalten !

Deutscher Haidong Gumdo® Bund
German Haidong Gumdo® Association
Bereich Presse und Information

eMail: info@haidong-gumdo.de
Internet: www.haidong-gumdo.de
www.schwertkampfkunst.de



Haidong Gumdo®

Schwertkampfkunst aus dem Land der Morgenstille

Deutscher Haidong Gumdo® Bund • German Haidong® Gumdo Association
Bereich Presse und Information • Informationsblatt Nr. 2 vom 14.11.2003
