

Wildberg

Vovinam zieht Jugendliche in seinen Bann

Schwarzwälder-Bote, 21.08.2014 18:51 Uhr



Training mit Europameister: Vincent Heck aus Frankfurt nahm sich der beiden Wildberger Jugendlichen an. Foto: Schneeberg Foto: Schwarzwälder-Bote

Von Viktoria Schneeberg Wildberg-Gültlingen. Es war eine der weniger frequentierten Veranstaltungen im Wildberger Ferienprogramm: Zwei Jugendliche verschafften sich einen Einblick in die vietnamesische Kampfkunst Vovinam und denken nun darüber nach, diesem Sport künftig regelmäßig nachzugehen. Es waren spannende Stunden für die beiden 13-jährigen Katja und Tim, die Mitgliedern aus allen Vereinen des Deutschen Vovinam Viet Vo Dao Fachverbands (DVVF) in Gültlingen beim Training zuschauen durften. Zum DVVF gehören Vereine aus Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Hessen und Niedersachsen.

Holger Hansel, Leiter der Vovinam-Abteilung im SV Gültlingen informierte Katja und Tim über die wichtigsten Aspekte der vietnamesischen Kampftechnik. Kämpfer aller Altersklassen und Gurtfarben waren vertreten, die mit Fächer, zwei Messern, Langstock, Schwert oder auch ohne Waffen kämpften. Den Jugendlichen fiel natürlich sofort auf, dass die Anzüge blau waren – was typisch für diese Kampfkunst ist. Holger Hansel erläuterte ihnen zudem die Bedeutung der Gürtelfarben: "Begonnen wird einem hellblauen Gürtel, später erhält der Schüler einen blauen. Trainer erhalten einen gelben und Meister einen roten Gürtel." Einen weißen Gürtel darf nur der Präsident tragen, wobei in Deutschland Kinder ebenfalls weiße Gürtel haben.

Außerdem erfuhren Katja und Tim von Hansel, wie die Kampfkunst entstanden ist. "Vietnam hat sich schon immer im Krieg mit anderen Ländern befunden. Jeder hat mitgekämpft und dazu sämtliche Gegenstände benutzt, die als Waffe geeignet waren."

Heute gehe es aber nicht mehr um den Sieg, also um ein K.O. bei Wettkämpfen, sondern um den Kampf an sich. Hansel erklärte auch die Bedeutung des Grußes: "Die harte Hand auf dem weichen, gütigen Herz drückt Stärke, aber auch Nächstenliebe aus."

Nun hatten die 13-Jährigen Zeit, allen Kämpfern zuzusehen. Die Schüler und Trainer führten äußerst konzentriert Schrittfolgen und Bewegungsabläufe aus, Grundtechniken wurden wiederholt und korrigiert. Die Techniken unterschieden sich recht stark von einander, je nach dem, mit welchen Waffen geübt wurde oder ob es sich um einen Freikampf handelte.

Florian Brandes, Trainer aus Langenhagen bei Hannover, übt diese Kampfkunst bereits seit sieben Jahren aus. Er weiß die Vielseitigkeit des Vovinam sehr zu schätzen. Darüber hinaus findet er: "So hält man sich fit und hat Spaß dabei. Zudem können die dabei erlernten Selbstverteidigungstechniken im Ernstfall sehr hilfreich sein." Florian Brandes betonte auch, dass es sich dabei um eine Kampfkunst und keinen Kampfsport handle. "Es geht nicht darum, anzugreifen, sondern sich verteidigen zu können."

Schließlich durften Katja und Tim auch selbst aktiv werden und erste Erfahrungen im Vovinam sammeln. Dazu trainierte Vincent Heck aus Frankfurt mit ihnen, der 2012 Vovinam-Europameister geworden ist. Zunächst wärmten sie sich auf, anschließend zeigte Heck den Jugendlichen verschiedene Falltechniken, doch weil deren Ausführung gar nicht so einfach war, übten Katja und Tim nur zwei von ihnen. Sie lernten, sich bei Stürzen so abrollen und abfedern zu können, dass man sich nicht verletzt. "Es ist wichtig, dass ihr das Kinn an die Brust drückt und die Arme überkreuzt am Oberkörper haltet", erklärte Heck.

Im Anschluss versuchten sie sich an Schlägen und Tritten, wobei es zahlreiche Variationen gab. Weiter ging es mit Selbstverteidigungstechniken. Die Jugendlichen lernten, wie man sich wehren kann, wenn der Gegner versucht, einen zu würgen. Es waren simple, aber effektive Techniken, die die beiden mehrmals wiederholten. Vincent Heck schärfte den beiden ein: "Zeigt keine Angst. Schaut euren Gegner an und geht mit Schwung nach vorne, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen."

Katja und Tim versuchten sich auch an akrobatische Elementen des Vovinam, etwa dem Handstandüberschlag, der jedoch in kleinen Schritten erlernt wird. "Damit habe ich mich schwer getan", zog Katja am Ende des Trainings Bilanz. "Das Abrollen und die Schlagkombinationen waren einfacher." Tim und Katja fanden so spannend, was sie gesehen und selbst ausprobiert haben, dass sie jetzt über einen Beitritt in den Verein nachdenken.