

# MUDO SCHULE Hannover



des Großmeisters ernannt. Seine Schule ist durch den Kukkiwon-World Taekwondo Headquarter international anerkannt und bietet neben Taekwondo auch Qigong und Reiki an. Zur Erklärung: Taekwondo ist eine aus Korea stammende Kampfkunst, die ihre Wurzeln im Taekyon und Subak hat und sich durch elegante und kraftvolle Bewegungen auszeichnet. Diese Kampfkunst gliedert sich in die fünf Bereiche Mattchuo Gyorugi, Poomsae, Gyorugi, Gyok Pa und Hosinsul. Das Erlernen geht sowohl nacheinander als auch ineinander.

Qigong heißt übersetzt Üben mit der Lebenskraft (koreanisch Kigong). Dieses Üben kann in Bewegung, im Stehen oder auch im Sitzen stattfinden. Sven Angersbach praktiziert einen medizinischen Qigong-Stil, der auch Teil einer Behandlung im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin sein kann und für eine Verbesserung des Wohlbefindens, die Anregung der Selbstheilungskräfte sorgen soll.

Reiki ist schließlich eine der einfachsten Methoden, um die universelle Lebensenergie verstärkt

aufzunehmen und konzentriert weiterzugeben. Alle Ebenen des Seins werden hier mit einbezogen und alle Aspekte unseres Wesens in ein ausgewogenes Gleichgewicht gebracht.

Die Kurse sind nach Fortschrittsgraden gestaffelt, zu festen wöchentlichen Terminen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene für eine Stunde die verschiedenen Künste erlernen. Beim Taekwondo ist auch Gruppenunterricht mit der Familie möglich. Die Kurse beginnen hier meist mit einer aktiven oder passiven Meditationseinheit. Und je nach Wahl geht es dann beispielsweise beim Taekwondo weiter mit spezieller Gymnastik, Techniken wie Tritten und Schlägen, Formläufen oder Partnerübungen. Um die eigene Fitness muss man sich dabei zunächst keine Sorgen machen, die Kondition entwickelt sich schnell mit dem Training.

**Dae Sabom Sven Angersbach**

**Edenstraße 8, 30161 Hannover**

**Tel. 0511 62 69 90, [info@mudo-schule.de](mailto:info@mudo-schule.de)**

**[www.mudo-schule.de](http://www.mudo-schule.de)**

## Teakwondo

# Hochkarätiger Lehrgang



Die Großmeister Amin Human (li.) und Sven Angersbach demonstrieren korrekte Techniken. Foto: (r).

**Neustadt (r/os).** Arena Taekwondo Verein und Mudo-Schule Hannover haben für ihre aktiven Mitglieder einen Fortbildungslehrgang zum Thema Poomsae und Yaksok-Gyorugi durchgeführt. Als Lehrgangsleiter konnten Sabum Amin Human (6. Dan WTF) und Sabum Sven Angersbach (6. Dan WTF) gewonnen werden, wodurch den zwanzig teilnehmenden Mitgliedern - vom Schüler- bis zum Meistergrad - aus den beiden Vereinen sowie einigen Gästen aus befreundeten Vereinen eine Veranstaltung auf hohem Taekwondoniveau geboten werden konnte. Auf dem Programm stand nicht nur die Verfeinerung der Techniken in

Bezug auf korrektes Diagramm, Kräfteinsatz und Atmung, sondern auch die Symbolik, die jeder Poomsae innewohnt, zum Ausdruck zu bringen. Gerade Letzteres stellt hohe Ansprüche an das Einfühlungsvermögen aber auch die Konzentrationsfähigkeit der Ausführenden. Da die Großmeister nicht nur Hintergründe zu den Techniken erläuterten, sondern diese auch praktisch in hoher Vollendung vorführen konnten, gingen alle Teilnehmer nach einem anstrengenden aber auch durch Humor gewürzten Lehrgang mit dem Bewusstsein nach Hause, viel Neues für das tägliche Training gelernt zu haben.



## Teakwondo

# Konzentration bei über 100 Sportlern gefragt

**Neustadt (gi).** Einmal im Jahr ist die Halle der Kooperativen Gesamtschule (KGS) Treffpunkt für Taekwondo-Sportler. Mehr als 100 im Alter von sechs bis 43 Jahren folgten dem Aufruf des Vereins Koreanische Taekwondo Meister (KTM) zum Pokalturnier. Ausrichter waren Großmeister Lee Bum-I 9. Dan (er brachte 1966 die Sportart nach Deutschland), Großmeister Amin Human 7. Dan vom Arena Taekwon-Do Verein Neustadt und Großmeister Sven Angersbach 7. Dan von der Mudo-Schule aus Han-

nover. Die Teilnehmer kamen aus Niedersachsen, Brandenburg, Bremen, Berlin und Nordrhein-Westfalen. Vom Neustädter Arena-Verein machten 20 Sportler mit. Die Vorführungen fanden vor den Augen strenger Wertungsrichter in fünf Disziplinen statt, darunter gab es auch eine Übung mit einem Vollkontakt. Die besten drei aus jedem Wettkampf erhielten eine Medaille, einen Pokal gab es in der Vereinsgesamtwertung. Mehr im Internet unter [www.arena-taekwondo.de](http://www.arena-taekwondo.de)



Bei der Übung „Hochsprung“ ist der Ball zu treffen.

Foto: Giebel

# Internationaler Preis für die Streicherakademie Hannover

Der Streicherakademie Hannover wurde beim 2. Internationalen Musikpädagogischen Wettbewerb „Musik und Bewegung“ der 2. Preis zugesprochen. Der Preis war mit einer Geldsumme von 1250 Euro dotiert. Im Rahmen des 8. Mainzer Musikpädagogischen Seminars Ende 2006 wurden die prämierten Beiträge der Öffentlichkeit vorgestellt.

Ausgeschrieben von der Gesellschaft der Freunde und Förderer des Peter-Cornelius-Konservatoriums der Stadt Mainz e. V. und der Music Academy for Generations e. V. möchte der Wettbewerb neue Konzepte und Ideen für den Musikunterricht sammeln und sie der Fachwelt zugänglich machen. Musikpädagogik steht heute und in Zukunft vor großen Herausforderungen. Ge-

sucht wurden deshalb innovative, praxiserprobte Konzepte, die Musik und Bewegung gleichermaßen integrieren. Die Streicherakademie Hannover nahm mit ihrem Projekt „Lernen durch Musik und Bewegung“ (Projektleitung: Marie-Luise Jauch) am Wettbewerb teil. Seit 2001 wird dieses Projekt in Form ganzer Projektwochen oder in Form von Schnuppertagen an hannoverschen Grundschulen mit großem Erfolg durchgeführt. Das Konzept, welches ursprünglich im DTKV Hannover/Celle entwickelt wurde, basiert auf unterschiedlichen Herangehensweisen an Musik und Bewegung mit der Prämisse, dass Musik und Lernen, Musik und Bewegung sowie Bewegung und Lernen untrennbar zusammengehören. In den Projektwochen kommen die Kinder mit Solmisation, Tai Chi/Qi Gong, Sin-

gen, Tanzen und rhythmischer Arbeit in Berührung. Neben musikalischen und rhythmischen Kompetenzen werden auch Motorik und Konzentrationsfähigkeit, Selbstdisziplin und Teamfähigkeit, Toleranz und Kritikfähigkeit gefördert und unterstützt.

Einen weiteren Erfolg konnte die Streicherakademie Hannover mit ihrem letzten Orchesterprojekt „W. A. Mozart trifft A. Pärt“ verzeichnen. Von den Jeunesses musicales wurde sie für den Jugendorchesterpreis nominiert. Die endgültige Bekanntgabe der Preisträger des Wettbewerbs, der unter dem Thema „Kontraste“ stand, wird im Juni sein.

Das Ensemble der Streicherakademie Hannover ist außergewöhnlich. Die Musikerinnen und Musiker sind Kinder, Jugendliche, Studentinnen und

Profis. Das gemeinsame Musizieren im Kammerorchester, unabhängig vom instrumentalen Niveau, ist Strategie. Die Orchesterstimmen werden dem jeweiligen Niveau der Spielenden angepasst. Auf diese Weise sammeln die Anfänger/-innen Erfolgserlebnisse im Zusammenspiel, die Älteren Erfahrungen in der künstlerischen und pädagogischen Betreuung der Jüngeren. Das Ergebnis kann sich mehr als hören lassen, wie die Konzerte der vergangenen Jahre zeigten, die sich in jeweils unterschiedlichen konzertpädagogischen Ansätzen auch an Kinder im Publikum wenden. Die nächsten Konzerte finden statt am 16. Juni 2007 in der Jakobikirche in Hildesheim und am 18. Juni 2007 im Saal der alten PH Hannover. Beginn ist jeweils um 19 Uhr.

■ Gunter Sokolowsky

# Schule ist mehr als Pauken und Plagen

Projektwoche „Lernen durch Musik und Bewegung“ der Streicherakademie / Freitag Vorstellung

Von Edgar Rabe

**Raesfeld.** „Schule ist mehr als Pauken und Plagen, Schule ist mehr als Quälerei...“ klingt es zur Gitarrenbegleitung von Christine Etzold durch den Musikraum der Sebastianschule. Und schon ist der Reporter mittendrin im Geschehen, wird in die Stuhlkreis-Mitte gebeten und muss fünf verschiedene Rhythmen und Texte aus dem vielstimmigen Gesang der Zweitklässler heraushören, während der sonore Klang einer Djembé an den Wänden des Raumes widerhallt. „Lernen durch Musik und Bewegung“ heißt das Projekt, das in dieser Woche allen Zweitklässlern und ihren Lehrern eine so ganz und gar andere Schulwoche bereitet.

Unter der Leitung von Marie-Luise Jauch bringt die Streicherakademie Hannover eine Woche lang neben dem Singen und Tanzen auch Solmisation, Tai Chi näher.

„Warum muss man auf der Bühne laut und deutlich sprechen?“, will Marie-Luise Jauch wissen, die anderen Zweitklässlern die Solmisation erklärt und mit dieser Methode, die sie selbst in Ungarn erlernt hat, den Kindern durch das Singen der Tonsilben do-re-mi-fa-so-la-ti-do und dazu passenden Handbewegungen

das Unterscheiden von Tonhöhen und Tonstufen vermitteln. Schon nach dem ersten Unterrichtstag können die Kinder schon vielen Tönen die entsprechenden Bewegungen richtig zuordnen.

Eine Etage höher lassen einige Schüler gerade einen musikalischen Zug auf die Reise gehen. Unter das gleichmäßige Drehen der schweren Räder, das schnaubende Dampfen der

Lok, das zischende Pfeifsignal mischen sich die rhythmischen Stimmen der Reisenden – es groovt, und es macht den Kindern sichtlich Spaß. Mucksmäuschenstill ist es plötzlich, wenn Christine Etzold mit unverwechselbarem Zeichen den Zug jäh zum Stehen bringt. Konzentriert und diszipliniert sind die Kinder bei der Sache.

Ähnlich sieht es bei Sven Angersbach aus. Der Mann

im seidenen schwarzen Anzug „unterrichtet“ die Kinder in Tai-Chi-Chuan. Sie erfahren durch die fließenden energetischen Bewegungen der Hände und Arme, durch die Gewichtsverlagerungen und ein tiefes Atmen, ihren Körper auf eine neue Weise zu spüren. Und manch einer findet dabei schnell seinen eigenen Rhythmus.

Am kommenden Freitag, 20. April, um 15.30 Uhr

zeigen Kinder, Lehrer und Dozenten im Forum, was sie gemeinsam in dieser Woche erarbeitet haben. Ermöglicht wurde diese Projektwoche durch den Förderverein der Sebastianschule, der sich mit diesem Angebot bei der Volksbank-Projektführung durchsetzen konnte und 50 Prozent der 5000-Euro-Prämie (die BZ berichtete) für die Finanzierung dieser Projektwoche eingesetzt hat.



Marie-Luise Jauch bei der Solmisation in der Klasse. In der Turnhalle führt Sven Angersbach (kl. Bild) die Kinder und auch Schulleiter Engelbert Sanders in die Grundkenntnisse des Tai-Chi-Chuan ein.

Fotos: Rabe

Wer zahlt



# Zischen beim Eisenbahn-Rap

Projektwoche in der Sebastiangrundschule: Kinder zeigten, was sie gelernt haben

**Raesfeld (jü).** „Herzklopfen..., das ist Schule. Kriechen..., das ist Schule auch“, haben die Zweitklässler der Sebastiangrundschule inbrünstig gesungen. Da war die erste Anspannung, das Lampenfieber vor dem großen Auftritt vor elterlichem Publikum schon fast wie weggeblasen. Eine Woche lang waren die Diplommusikerin Marie-Luise Jauch, Musikpädagogin Christine Etzold und Tai Chi-Lehrer Sven Angersbach von der Streicherakademie Hannover zu Gast.

Die Dozenten brachten den Jungen und Mädchen das Singen und Tanzen, die „Solmisation“ (Singen mit Handbewegungen) sowie erste Grundbegriffe des Tai Chi näher. Was die Grundschüler gelernt hatten, demonstrierten sie voller Begeisterung den staunenden Zuschauern. Los ging's mit dem flotten „Eisenbahn-Rap“: 84 Jungen und Mädchen zischten im mal leiser, mal lauter werdenden Rhythmus einer Lok, rapten so im Rhythmus eines vorbeifahrenden und schließlich anhaltenden Zuges. Das Singen der Tonsilben do-re-mi-fa-so-la-ti-do begleiteten die Kleinen mit den dazu passenden Handbewegungen. Mächtig ins Zeug legten sich die Kids auch bei der Tai-Chi-Chuan-Präsentation. Konzentriert schauten die Jungen und Mädchen auf Sven Angersbach und taten ihm seine fließend-energetischen Übungen nach. Ein fröhlicher Tanz aus der Bretagne erfreute zudem das Publi-



Einen Zug machten die Kinder mit ihren Stimmen nach.

kum. Ebenso die Geschichte vom kleinen „Do“ sowie die Lieder für alle zum Mitsingen. Die Grundschüler, lobte Etzold, hätten sehr aufmerksam und konzentriert mitgearbeitet. „Wenn Kinder zum Beispiel einen bestimmten Rhythmus klatschen und dabei Fragen beantworten sollen, lernen sie sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.“ Mit viel Applaus wurden die Jungen und Mädchen am Ende der Vorstellung bedacht. Auch die drei Dozenten erhielten für die gelungene Umsetzung eines außergewöhnlichen Unterrichts viel Beifall.



Tai Chi Chuan: Die Raesfelder zeigten, was sie in der Projektwoche bei Sven Angersbach gelernt haben.



HAZ März 2003



Wie hoch ist das hohe C? Herrenhäuser Schüler lernen, Töne zu zeigen.

## „Auf andere achten“

Am Anfang stand für die Musikpädagogin Marie-Luise Jauch eine ernüchternde Erkenntnis: Kinder können sich immer schlechter konzentrieren, die Lust an der Bewegung ist genauso gering wie die Freude am Singen. Ändern soll dies ein Projekt des Deutschen Tonkünstlerverbands, mit dem sie derzeit in Hannovers Schulen unterwegs ist: eine Mischung aus Singen, Tanzen, Tai Chi und der so genannten Solmisation, einer Singsprache mit speziellen Zeichen für die Tonhöhen.

Wie das geht, zeigte sie am Freitag an der Grundschule Wendlandstraße in Herrenhausen: 260 Kinder „zeigten“ Töne, tanzten ausgelassen, um bei den chinesischen Übungen in ruhige Bewegungen überzugehen. Rektor Ernst Hoffmann ist nach dem einwöchigen Projekt überzeugt: „Die Kinder werden offener.“ Neu seien die Übungen nicht, sagt Jauch. „Aber die Mischung macht's.“ Kinder würden nicht nur aufnahmebereiter, sondern auch rücksichtsvoller: „Wer singt, muss auf den anderen achten.“

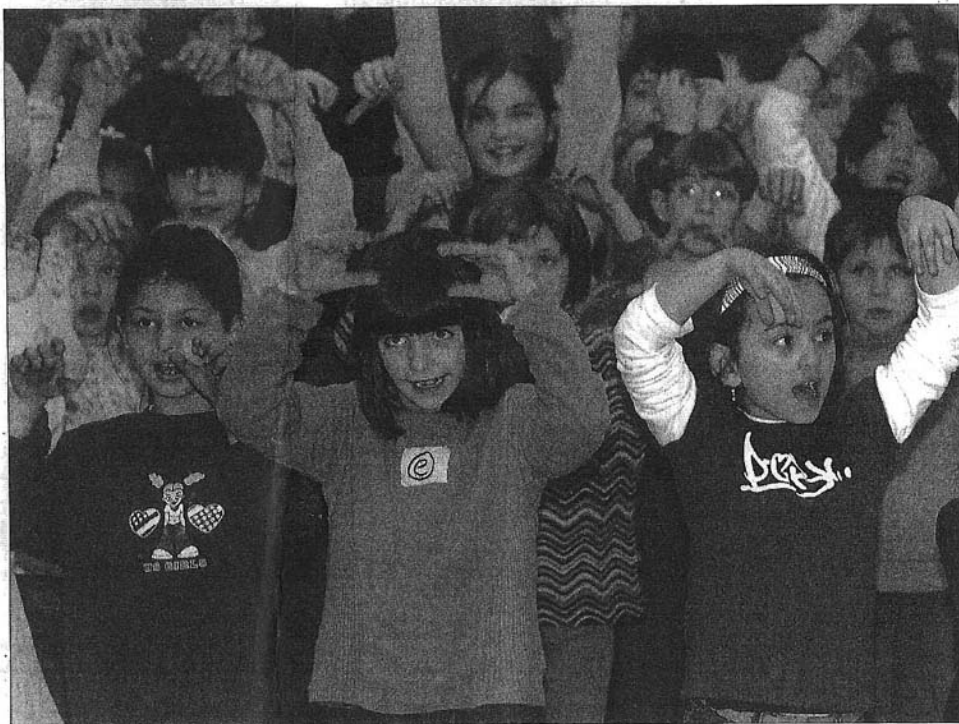
# Der Konzentration auf die Sprünge helfen

Die Grundschule Wendlandstraße in HERRENHAUSEN stand eine Woche lang im Zeichen von Musik und Rhythmik.

Zwanzig Zwerge machen einen Handstand, zehn im Wandschrank und zehn am Sandstrand – wer das schnell hintereinander sagt und dabei auch noch auf die Schenkel und in die Hände klatscht, muss sich ganz schön konzentrieren. Das war auch der Sinn der Übung: In der Grundschule Wendlandstraße haben sich in der vergangenen Woche sämtliche Kinder mit Musik und Rhythmik, aber auch mit leiseren Tönen beschäftigt. Vor Eltern und Geschwistern zeigten sie jetzt in der Turnhalle, was sie dabei gelernt haben.

Der Kinderreim ist zu Ende; 260 Mädchen und Jungen werden etwas ruhiger. „Do-re-mi-fa-so-la-ti-do“ singen sie die Tonleiter rauf und runter und begleiten jeden Ton mit einem eigenen Handzeichen. „Solmisation“ heißt diese Mischung aus Gesang und Gestik, die die Musikpädagogin Marie-Luise Jauch mit den Kindern einstudiert hat. Zusammen mit Mitarbeitern des Deutschen Tonkunstverbandes bietet sie ein Projekt für Schulen an, das Singen, Tanzen und Elemente des fernöstlichen Tai-Chi umfasst. Das Ziel dieses Programms ist, die Konzentration und damit die intellektuellen Grundlagen zu fördern.

Schulleiter Ernst Hoffmann von der Grundschule Wendlandstraße war von Anfang an davon angetan: „Wir hoffen auch, dass unsere Kinder damit erfahren haben, wie wichtig es ist, genau zuzuhören und auf andere zu achten.“ Dies könne unter anderem helfen, Unstimmigkeiten und Streitereien im Schulalltag vorzubeugen. Um das Projekt an der Herrenhäuser Grundschule zu realisie-



Gesang und Gestik: Die Schüler trainieren die so genannte Solmisation.

ren, trugen alle Eltern zusammen 1700 Euro bei; weitere 1000 Euro gab die Stadt.

Über den CD-Spieler ist inzwischen Asiatisches zu hören. Aufmerksam lauschen die Dritt- und Viertklässler den fremdartigen Klängen und führen lang-

same und harmonische Tai-Chi-Bewegungen vor. Konzentriert sind auch Selen, Gizem und Sevim bei der Sache. Aber als die kleine Selen bei einem Ausfallschritt ins Rudern kommt, müssen alle drei Mädchen spontan kichern. Das macht gar nichts: Zum Schluss dürfen

alle Kinder noch einmal zur Musik der „Backstreet Boys“ gemeinsam klatschen und stampfen. Ein Junge fleht geradezu darum, weiterzutänzen zu dürfen. Doch das geht gerade nicht. Einfach nur ruhig zu sein ist eben manchmal nicht leicht.

Plümer (2)

val



Mehr Aktion kleidet Taekwondo-AG ein

## Kampfkunst und der geistige Weg



In der Martin-Luther-King-Schule in Hannover-Oberricklingen gibt es seit mehr als drei Jahren eine Taekwondo-AG. Angefangen hat sie mit drei Jungen und zwei Mädchen. Aktuell besteht sie aus zehn SchülerInnen. Einige sind von Anfang an dabei, viele erst im Laufe der Zeit dazugekommen.

Auslöser war ein Projekttag im Jahr 2007, an dem ich in der Schule Taijiquan (chinesisches Schattenboxen) und Qigong unterrichtet habe. Dann wurde ich gefragt, ob ich dauerhaft eine AG anbieten könnte, die einmal pro Woche stattfinden sollte. Allerdings mit einer anderen Kampfkunst, nämlich mit Taekwondo.

Die Martin-Luther-King-Schule ist eine Förderschule für Kinder und Jugendliche mit Lernstörungen. Hier ist es besser, eine Kampfkunst anzubieten, die den Kindern die Möglichkeit gibt, aus sich heraus zu gehen. Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, die im traditionellen Stil unterrichtet wird. Ein Hauptaugenmerk wird dabei auf die Beinarbeit und -bewegung gelegt. Genauso wichtig ist aber das Erlernen des geistigen Wegs, des Do.

Ich selbst begann diese Kampfkunst 1980 zu erlernen und zu leben. Seit über 20 Jahren gebe ich meinen Wissens-Weg nun weiter.

**Die Kinder der Gruppe:**  
Anna, Stephanie, Kuki (alle drei 10. Kup), Sidney, Achmed, Eduard, Walid, Adil (alle 9. Kup), und André (6. Kup).

### Achtung und Respekt

Taekwondo stärkt das Selbstvertrauen der Kinder. Gleichzeitig lernen sie Achtung und Respekt vor Anderen und sich selbst zu haben. Sie lernen ihre Körperkraft, ihr Ki (die Lebenskraft), kennen und ehrenvoll einzusetzen. Ethik und Moral gehören ebenfalls dazu. Einige Kinder haben eine Kup-Prüfung (Schüler-Grad) abgelegt. Ein Schüler hat sogar nach langem Training sogar den „Grünen Gürtel“ erhalten.

Die Taekwondo-AG erfreut sich großer Beliebtheit, immer wieder kommen neue TeilnehmerInnen hinzu. Durch die stetige Unterstützung von Schulleiterin Uta Radicke und ihrem Team war es möglich, die AG über drei Jahre bestehen zu lassen. Ich möchte mich auch innig bedanken für die Unterstützung von Mehr Aktion!, die nun schon ein zweites Mal die Einkleidung der Taekwondo-Gruppe gesponsert hat. Das Fortbestehen der Gruppe ist so bis 2013 erst mal gesichert.

Sabum nim – Sven Angersbach (J. Dan)

### Kontakt:

Sven Angersbach Hannover  
Tel. 0511/62 69 90