

TKDD Standorte stellen sich vor:

# Die Kampfkunstschule AARK-DO

René Knipschild und Andi Althaus von AARK-DO haben eine klare Vorstellung davon, was Selbstverteidigung leisten muss – und setzen dabei auf Taekwondo Defense. Das System ermöglicht einen direkten Einstieg, verbindet unterschiedliche Erfahrungslevel und führt Technik, Anwendung und mentale Aspekte gezielt zusammen.

Gegründet wurde die Kampfkunst-Schule AARK-DO im Jahr 2023 von Andi Althaus und René Knipschild. Ihr gemeinsamer Lehr- und Trainingsweg setzt sich aus ihren Initialen und dem japanischen Wort DO für geistigen Weg zusammen. Schon darin zeigt sich ein Grundgedanke, der auch für ihr Verständnis von Selbstverteidigung entscheidend ist: Nicht nur der Körper, sondern auch der Geist spielt eine wichtige Rolle. Obwohl beide traditionelle Kampfkünste schätzen, sortieren sie mit Blick auf die Anwendbarkeit auf der Straße radikal alles aus, was aus ihrer Sicht nicht funktioniert. Sie lehren nicht streng nach nur einer Linie, sondern greifen auf ihre langjährige und breite Erfahrung in der Kampfkunst-Szene zurück, um daraus das für sie Beste zu extrahieren und ihren Schülern als eigenes System zu vermitteln.

## Breite Erfahrung, klare Ausrichtung

Dass sie dabei auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen können, ist unübersehbar. Andi Althaus und René Knipschild trainieren seit weit über einem Jahrzehnt gemeinsam verschiedene Kampfkunst-Stile und verfügen beide über mehrere Schwarzgurt-Grade. Beide haben den 2. Dan in Goshin Jitsu und sind Kyusho Master im Bereich Nervendruckpunkte und Meridiane. Hinzu kommen bei beiden der 2. Technikergrad im Wing Chun sowie viele Jahre Erfahrung im Newman Escrima. Andi Althaus besitzt außerdem den 2. Dan im traditionellen Taekwondo, René Knipschild den 1. Lehrergang im Wing Chun.

Gerade vor diesem Hintergrund ist bemerkenswert, welche Rolle Taekwondo Defense für AARK-DO inzwischen einnimmt. Beide absolvierten 2022 gemeinsam ihren ersten neuntägigen Taekwondo-Defense-Lehrgang bei Großmeister Kim und sind seitdem von diesem System begeistert. Inzwischen waren Andi und René sieben Mal bei den



Taekwondo-Defense-Lehrgängen in Sindelfingen, davon zweimal neun Tage am Stück. Beide tragen mittlerweile den 2. Dan in Taekwondo Defense. Das ist nicht nur eine Zusatzqualifikation, sondern spiegelt eine klare Entwicklung wider: Aus anfänglichem Interesse wurde eine feste Verankerung im eigenen Unterrichtskonzept.

AARK-DO hat seinen Sitz in Medebach im Sauerland (Nordrhein-Westfalen), direkt an der hessischen Grenze. Trainiert wird sowohl in Medebach als auch im hessischen Korbach. Neben Wochenend-Workshops, etwa zur Einführung in die Selbstverteidigung für Erwachsene, gibt es seit Juni 2024 auch ein regelmäßiges wöchentliches Training – im Sommer gerne draußen. Darüber hinaus sind Andi und René an Schulen gefragt und bieten immer wieder Selbstbehauptungskurse für Kinder und Jugendliche an. Auch für eine Stadt, einen Unternehmer-Verband sowie für private Gruppen und Einzelpersonen wurden bereits individuelle Kurse durchgeführt. Das Motto lautet: „Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für alle Sport- und Altersklassen.“

## Warum Taekwondo Defense hier so gut passt

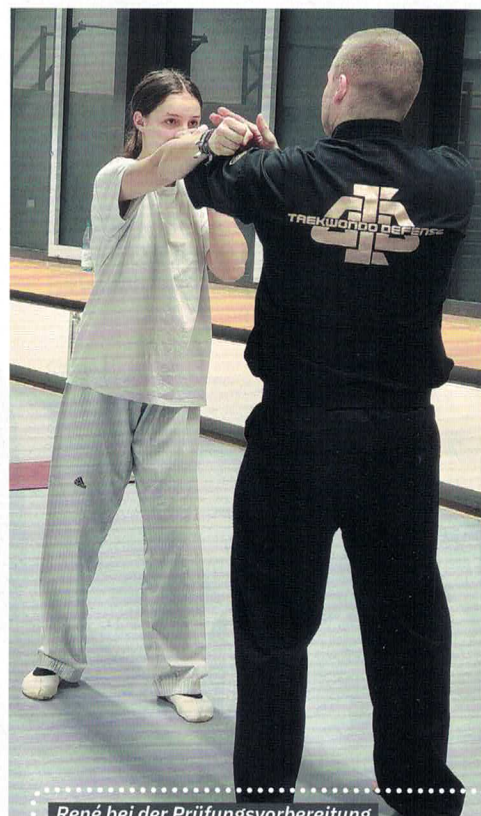
Insbesondere bei den wöchentlichen Trainingseinheiten liegt der Fokus auf Taekwondo Defense. Denn das System ermöglicht es den beiden Trainern, Anfängern schnell wichtige Basics zu vermitteln, ohne sie mit zu viel Theorie oder rein formaler Technik zu überfrachten. Gleichzeitig bietet Taekwondo Defense für Menschen mit Taekwondo-Hintergrund die Möglichkeit, bekannte Grundtechniken gezielt auf den Bereich der Selbstverteidigung anzupassen. Genau diese Verbindung aus Zugänglichkeit und Übertragbarkeit macht das System für AARK-DO so wertvoll.

Es wird bewusst kein reiner Grundunterricht durchgeführt; stattdessen versuchen Andi und René, ihre Erfahrung so weiterzugeben, dass neben Technik auch Szenario-Training und die richtige geistige Einstellung ihren Platz haben.

Dass AARK-DO dabei eigenständig arbeitet, ist Teil des Profils. Die Schule gehört weder einer Dachorganisation noch einem Verein an. Andi und René sind bewusst frei unterwegs, zugleich aber mit vielen Kampfkunst-Verbänden und Personen gut vernetzt und freundschaftlich verbunden. Sie sind offizieller Standort für Taekwondo Defense und zudem Mitglied im Bundesverband Selbstverteidigung. Außerdem arbeiten sie mit der Taekwondo-Abteilung des TSV Korbach zusammen und bieten auch dort verschiedene Trainingseinheiten an.



Nach der erfolgreichen ersten TKDD-Prüfung



René bei der Prüfungsvorbereitung

## Prüfung als Motivation und Praxisnachweis

Ein wichtiger Schritt in der Entwicklung als TKDD-Standort war die erste Farbgurt-Prüfung in Taekwondo Defense, die AARK-DO am 18. Dezember 2025 in Korbach durchgeführt hat. Schüler, die bereits länger trainierten, erhielten damit die Möglichkeit, ihr Können unter Beweis zu stellen. Geprüft wurden Basis-Schläge, Basis-Blöcke, Block und Schlag mit Partner sowie Fallschule. Je nach Alter und Kenntnisstand konnten die Prüflinge auch Lowkicks einbauen. Geprüft wurden diese Inhalte im Sinne des Systems Taekwondo Defense gemäß der Prüfungsordnung von TKDD Europe beziehungsweise der World Taekwondo Defense Federation von Großmeister Kim.

Abgerundet wurde die Prüfung durch ein Selbstverteidigungs-Szenario, in dem die Prüflinge in einer Drucksituation einer ganzen Gruppe potenzieller Angreifer gegenüberstanden. Sie mussten einen nicht vorher bekannten, plötzlichen Angriff im Rahmen ihrer Fähigkeiten abwehren. Alle vier Teilnehmenden bestanden die Prüfung, worauf AARK-DO mit Recht stolz ist.



Marc-Stephan, Andi, Mario und René



Mit Eunseob Kim und Jiseok Lee

Bemerkenswert ist dabei auch der Ansatz, mit dem Andi und René diese Prüfung einordnen. Die Schüler erhielten sowohl eine eigene AARK-DO-Urkunde als auch die von der World Taekwondo Defense Federation anerkannte TKDD-Europe-Kup-Urkunde. Beide Trainer sind unter anderem Instructor C im Taekwondo Defense und damit berechtigt, auch im Namen von TKDD Europe die entsprechende Graduierung zu verleihen. Durch die eigene Urkunde wird diese Graduierung zugleich im Rahmen der eigenen Kampfkunstlinie als Schülergrad anerkannt. Hinzu kam der entsprechende Budo-Gürtel in Weiß-Gelb, den die Prüflinge nun tragen dürfen.

Noch wichtiger ist jedoch die Haltung dahinter. Der Satz „Mit einer Urkunde kann man sich nicht verteidigen“ bringt auf den Punkt, worum es AARK-DO geht. Prüfungen sollen motivieren, fleißig weiterzutrainieren, nicht aber falsche Hoffnungen im Sinne von Selbstüberschätzung wecken. Entscheidend ist im Ernstfall das, was man tatsächlich kann. Gerade diese

nüchterne und verantwortungsbewusste Sichtweise dürfte für viele Leser interessant sein, die nach einem realistischen Zugang zur Selbstverteidigung suchen.

## Austausch, Gemeinschaft und neue Perspektiven

Auch über den regulären Unterricht hinaus wird deutlich, welches Potenzial Taekwondo Defense als verbindendes System entfalten kann. Im Frühjahr 2026 richtete AARK-DO in Medebach ein internationales Taekwondo-Defense-Trainingslager mit den Trainingspartnern Mario Bruschi aus der Schweiz und Marc-Stephan Bottländer aus Deutschland aus – ein ganzes Wochenende voller Kampfkunst, Austausch und Gemeinschaft. Solche Begegnungen zeigen, dass Taekwondo Defense nicht nur Techniken vermittelt, sondern auch Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund zusammenbringen kann.

Gerade darin liegt vielleicht eine seiner größten Stärken. Wer aus anderen Kampfsport- oder Kampfkunstsystemen kommt, muss Taekwondo Defense nicht als Konkurrenz verstehen, sondern kann es als Erweiterung, Schärfung und Praxisfeld begreifen. Für Anfänger bietet es einen direkten und nachvollziehbaren Einstieg. Für Taekwondoin eröffnet es die Möglichkeit, bekannte Bewegungsmuster unter dem Blickwinkel der Selbstverteidigung neu zu denken. Und für erfahrene Kampfkünstler kann es ein System sein, das Technik, Szenarioarbeit und mentale Ausrichtung in einer Weise verbindet, die im Trainingsalltag unmittelbar spürbar wird.

AARK-DO steht damit beispielhaft für einen TKDD-Standort, an dem Taekwondo Defense nicht nur unterrichtet, sondern erkennbar gelebt wird. Wer sehen möchte, wie vielseitig dieses System einsetzbar ist und welche Möglichkeiten es für unterschiedliche Zielgruppen bietet, findet hier ein überzeugendes Beispiel.

Weitere Kampfkunst-Hintergrund-Infos, aktuelle Berichte mit vielen Fotos, diverse Videos, aktuelle Termine und Kontaktmöglichkeiten gibt es unter:

[www.aark-do.net](http://www.aark-do.net)



Andi mit Prüfungsteilnehmern