NEWSLETTER

Vereinsnachrichten Taekwon-Do International Davos

Willkommen zum ersten elektronischen TKD Newsletter 2011

Nach längerem nachdenken und ausprobieren über die richtige Form des zukünftigen Newsletter, hat die Redaktion (Beni, Renato und Fadri) eine neue Ausgabe des beliebten TKD Newsletter produziert. Unsere Idee war den Newsletter nicht mehr direkt auf Papier herauszubringen, sondern zeitgemäss über unsere Homepage zu veröffentlichen. So kann sich jeder Leser/Leserin den Newsletter am PC anschauen oder ausdrucken und lesen. Auch können wir in der jetzigen Form eine grössere Leserschaft erreichen, und nicht zuletzt können wir unseren Sponsoren und Passivmitglieder eine bessere Plattform für ihre Unterstützung unseres Vereins bieten. Wie bisher werden die Medienberichte unseres Presseteams (Michi und Liliam) weiter auf der Homepage veröffentlicht. Nun kann ich nur noch allen unseren Mitgliedern und allen die den Newsletter lesen viel Vergnügen wünschen.
Falls der/die geneigte Leser/Leserin selber einen Bericht/Artikel oder Aufsatz veröffentlicht haben möchte, wird dieser sehr gerne von uns hier publiziert.
Ich wäre froh wenn der Eine und Andere Verbesserungswunsch an mich gelangen würde, damit wir den Newsletter fortlaufend verbessern können.

Viel Vergnügen

Beni Garrido und Fadri Erni

Wettkampfseminar mit Taekwon-do-Grossmeister Peros

e | Am Samstag fand in der Aula ein Ereignis statt, das die Schüler und Trainer des Taekwon-do International/Davos nicht so schnell vergessen werden. Renato Marni (5. Dan) hat es geschafft, den Grossmeister im Taekwondo und Na- tionaltrainer von England, Gianni Peros (8. Dan) mit seinen hochkarätigen «Schülern» nach Davos einzuladen. Peros Schüler, Joseph Schembri (4. Dan), Teamcaptain von Wales und Gordon Fearn (5. Dan), Teamcaptain und Vollprofi von England, beide mehrfache Weltmeister, waren mit dabei. Nach einer Aufwärmrunde, geleitet von Fadri Erni (4. Dan) wurden Gianni Peros und seine Jungs mit gebührendem Respekt begrüsst. Peros legt sehr viel Wert auf Bewegung und ausgefeilte Techniken. Unermüdlich zeigte dieser neue Drehungen, Stellungen und Kampftechniken, die dann durch das Davoser Team durch mehrfaches Üben trainiert wurden. Ständig in Begleitung von Peros und seinen Jungs, die immer wieder hin- und herliefen und halfen und alles von Neuem zeigten. Joe kümmerte sich im Speziellen

um die Kleinsten, Sprachbarrieren gibt es im Taekwondo nicht. Nach einer kurzen Mittagspause ging das Training der Er- wachsenen weiter mit einer Aufwärmrunde durch Taekwon- do-Aerobic. Auch am Nachmittag liess das Training mit Peros den Davosern keine ruhige Minute. Und da Joe und Gordon mittlerweile auf dem Jakobshorn das schöne Da- voser Wetter am Geniessen waren, wurden die Techniken an Renato Marni und seinem Sohn Michael (2. Dan) ge- zeigt. Verblüffend auch der schnelle Sprachwechsel von Peros zwischen Englisch und Italienisch bei seinen Erklärungen, sogar deutsche Wörter waren zu hören.
Um halb vier Uhr war das Training beendet, und Peros wur- de eingeladen, auf der Sonnenterrasse des «Bolgenplaza» sich vom Training zu erholen.

Taekwondo-Aerobic Davos und Klosters Bandagenprüfungen
| Am Montag, 4. April, fanden im Taekwondo- Aerobic Davos Bandagen-Prüfungen statt. Die Taekwondo-Aerobic-Frauen wurden in diver- sen Schlag- und Kickkombinationen sowie in der Ausdauer und der Technik, Choreografie und speziellen Techniken geprüft. Martina Minder, Monica Arsenic, Christina Rose und Arlette Ronge sind nun erfolgreiche Banda- gen-Trägerinnen der Farbe «Gelb» (1. Stufe). Rosaria Vanicelli, Valentina Vanicelli und Claudia Hirt sind erfolgreiche Bandagen-Trägerin- nen der Farbe «Grün» (2. Stufe). Herzlichen Glückwunsch dazu! Für die Trainer Renato Marni und Sandra Camenisch ist es sehr schön, mitzuerleben, wie die Teilnehmerinnen sichtliche Fortschritte machen. Das ausserge- wöhnliche und spannende Training zieht im- mer wieder neue Teilnehmer an. Renato Marni
und Sandra Camenisch freuen sich jedes Mal auf die Trainings mit den motivierten Frauen und Männern. Auf dem Foto zu sehen sind (v. l.) Christina Rose, Arlette Ronge, Claudia Hirt, Monica Arsenic, Martina Minder, Rosaria Vanicelli, Valentina Vanicelli.

BOLGEN PLAZA

Schnelligkeit und Reaktion im (Kampf)sport

Bearbeitet von Fadri Erni 4.Dan National Instructor Taekwon-Do International Switzerland

Schnelligkeit bei sportlichen Bewegungen ist die Fähigkeit auf einen Reiz bzw. auf ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen." (Martin u.a.)

Schnelligkeit hat zum einen mit der Kontraktions- und Bewegungsgeschwindigkeit des Muskel-Nervensystems, und zum anderen mit der Reaktionsfähigkeit auf äussere Reize zu tun.

Schnelligkeit weißt die stärkste genetische Determination aller physischen Leistungsfaktoren im Sport auf. Dies will heissen man kann mit geeignetem Training die Schnelligkeit nur um ca. 15%-20% steigern. Denn ob jemand schnelle Muskeln hat oder nicht, entscheidet die Vererbung durch die Eltern.

Was ist wichtiger für die Kraft eines Schlages: Masse oder Geschwindigkeit?

Dies kann anhand der Mathematik einfach erklärt werden.

Die Formel für die Berechnung der Kinetischen Energie(KE) lautet wie folgt:

T= ½ m x V^2 (Halbe Masse x Geschwindigkeit im Quadrat)

Hierzu 3 Beispiele:

Person mit 80kg schlägt mit der Faust 50km/h, dies ergibt eine KE von 100 000 KE

Ist nun die Person 100kg und schlägt mit 50km/h ergibt dies:125 000 KE

Nun schlägt eine 80kg schwere Person mit 70km/h ergibt dies: ***196 000 KE***

Dies zeigt eindrücklich, dass die Geschwindigkeit um einiges wichtiger ist (Faktor 1,6) als pure Masse.

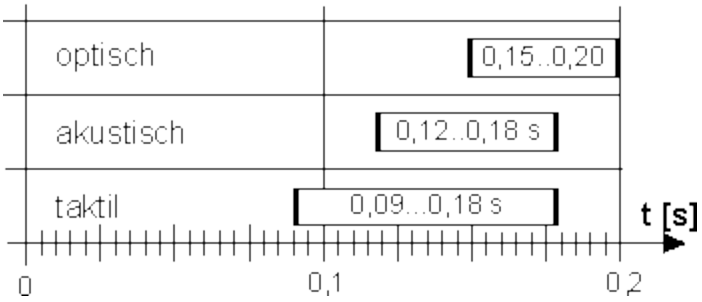
VS

Reaktionszeit

Wichtig im Kampfsport ist die Zeit, die vergeht, zwischen einer Aktion und der darauf folgenden Reaktion.

Man unterscheidet 3 Reize:

optische, akustische und taktile



Obenstehende Liste zeigt den Vorsprung von taktilen (Berührungs-) Reizen gegenüber den optischen und akustischen Reizen. Der Grund liegt in der etwas längeren Verarbeitung von optischen und akustischen Reizen, weil die Umwandlung von z.B. Lichtenergie in neuronale Impulse länger dauert, als die Umwandlung von akustischen Reizen. Am schnellsten und direktesten werden taktile Reize verarbeitet.

Für den Kampfsportler bedeutet dies z.B. im Training den Kontakt zu den angreifenden Armen des Gegners zu suchen und dabei alle 3 Reize zu trainieren um die Reizverarbeitung zu trainieren und schneller reagieren zu können.

Wie kann dies trainiert werden?

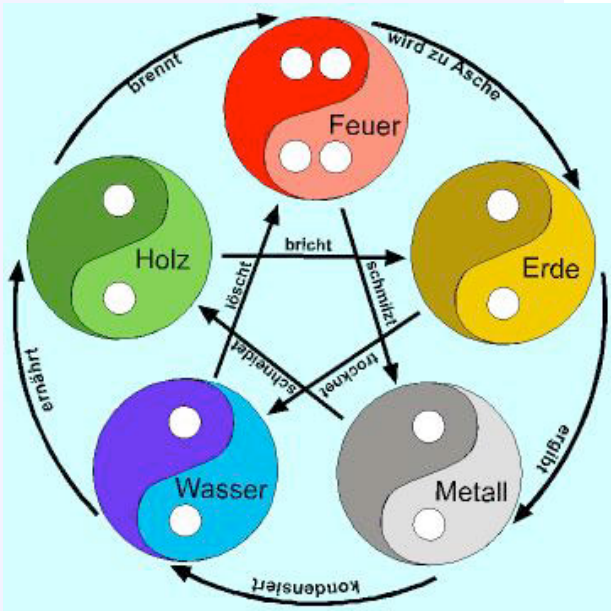
Bei den chinesischen Kampfkünsten wird das sog. Tui Shou (Klebende Hände) trainiert. Dabei wird versucht mit einem Partner verschiedene Techniken anzuwenden und

dabei immer den Kontakt mit den Armen des Gegners zu behalten.
Gleichzeitig werden die Bewegungen optisch erfasst und über die Atem- und Kleidergeräusche wird das ganze akustisch analysiert.

Dabei werden alle 3 Reize optimal trainiert.
Demnächst in unserem Verein.

Maler NINO
BALSANO RAFFAELE
Linardstrasse 5 - 7270 Davos
Tel./Fax 081 413 41 25

Ernährung nach den 5 Elementen



Die Einteilung der Nahrungsmittel in der 5 Elemente-Ernährung beruht auf einer ganzheitlichen, energetischen Sicht. Massgebend für den diätetischen Wert eines Lebensmittels sind:

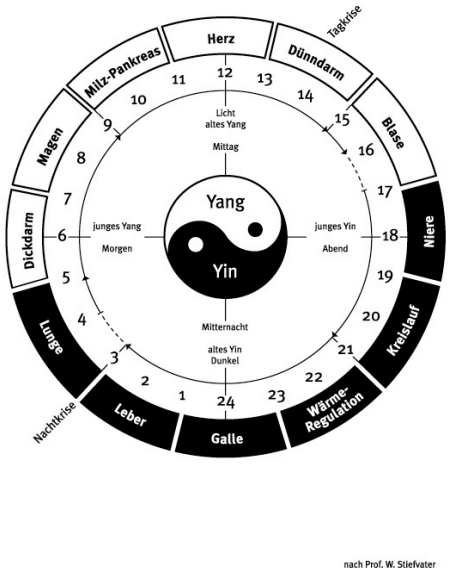
- Themperaturverhalten (kalt, erfrischend, neutral, warm, heiss)
- Geschmack (sauer, bitter, süss, scharf, salzig)
- Element-Zugehörigkeit (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser)

expressglas
glas nach mass

Coffee Klatsch DAVOS ©
"Good coffee is not a coincidence."
the KaffeeKlatsch
The Coffeehouse
Davos, Switzerland
Open 365 days
www.kaffee-klatsch.ch

- Wirkrichtung (hebend, senkend, an der Oberfläche oder in der Tiefe wirksam)
- Qi-Gehalt

Organuhr



nach Prof. W. Stiefvater

Diese Beschreibungen ermöglichen eine differenzierte Aussage über die Wirkung, die ein Nahrungsmittel in unserem Körper entfaltet.

Es geht also weniger um den Gehalt an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Kalorien, wie das in der westlichen Ernährungswissenschaft der Fall ist, als viel mehr um die energetische Gesamtwirkung in unserem Organismus. Ein Rohkostteller enthält zwar eine Menge Vitamine, diese nützen unserem Körper jedoch wenig, wenn unsere Verdauungskraft schwach ist.
Ein zentrales Thema in der Chinesischen Ernährungslehre ist deshalb die Stärkung der "Mitte". Damit sind die Organe Milz und Magen gemeint, welche für die Aufschliessung und Verwertung der Nahrung zuständig sind. Damit diese Verdauungsprozesse reibungslos ablaufen können, braucht es Qi (Energie) und Wärme.

Zu viele abkühlende Nahrungsmittel wie Südfrüchte, Joghurt, kalte Drinks oder Rohkost kühlen die Mitte zu sehr ab, was mit der Zeit zu Verdauungsproblemen (Blähungen, Völlegefühle) und zur Bildung von Feuchtigkeit führt, wodurch Übergewicht begünstigt wird. Gekochte Nahrung ist wesentlich bekömmlicher und wohltuender, weil sie Qi und Wärme liefert. Für Vitamine und Enzyme sorgen Sprossen, Fermentiertes wie Sojasauce oder Miso und milchsauer-vergorenes Gemüse.

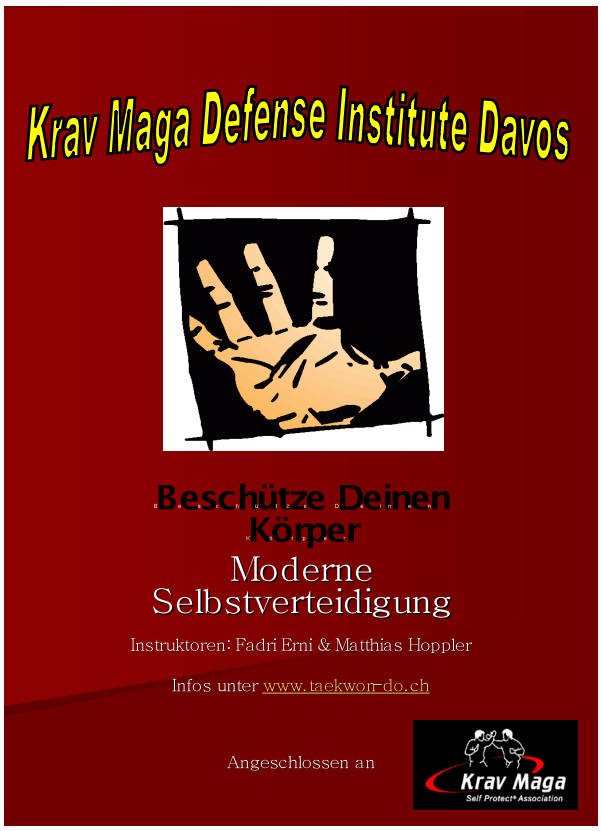
Die Organe sind nicht zu jeder Tageszeit in gleichem Masse aktiv.

Seit vielen Jahrtausenden beobachtet die chinesische Medizin den ständigen Wechsel auch an anderen Organen und hat zur Übersicht die Organuhr entwickelt.

**Besonders auffällig ist dies in den Funktionen unseres Gehirns, das uns täglich bewegt, einzuschlafen und wieder aufzustehen.
Hier sind Phasen der Aktivität und Ruhe, Phasen höchster Leistung und der Regeneration längst eine Selbstverständlichkeit.
Die angegebenen Zeiträume zeigen immer die Phase der höchsten Organaktivität. Die nicht dargestellte Phase der geringsten Aktivität liegt auf der gegenüberliegenden Seite.**

**Die Organuhr ist eine grosse Hilfe für alle in der Medizin, Heilkunde oder Therapie tätigen Menschen, sowie für jeden, der bewusst mit dem Tagesrhythmus seines Körpers leben möchte.
Zwar sind wir frei, zu tun und zu lassen, was wir wollen, doch geht das Leben leichter, wenn wir dem Rhythmus der Organuhr folgen.**

Wärme aus der Erde
Bauunternehmung Centorame AG
sekretariat@centorame.ch www.centorame.ch



Was lange währt, wird endlich gut. Nach längerer Zeit, wird nun auch Krav Maga in Davos angeboten. Wir starten bei genügend Anmeldungen nach den Frühlingsferien am Freitag von 20.00 Uhr bis 21.00Uhr im Dojang Schiabach. Alle sind herzlich dazu eingeladen, es sind keine Vorkenntnisse nötig und trainiert wird in lockerer Kleidung.

Anschliessend trainieren wir noch Iaido (traditionelle japanische Schwertkampfkunst) von 21.00 Uhr bis 22.00 Uhr im Dojang. Bitte meldet Euch bei mir falls ihr Interesse habt oder für mehr Infos über Krav Maga oder Iaido.

Fadri Erni email: f.erni@sunrise.ch

JATZHÜTTE
DAVOS
www.jatzhuette.ch

03-05 June 2011 European Hanmudo seminar The European spring seminar will be performed by Dr.He-Young Kimm and organized by Alliance Corea on behalf of the European Hanmudo Association.
Place: Alvier Sport and Culture Center in Oberschan, Switzerland

Schedule of the European Hanmudo seminar! Friday 03.06.2011: start 19.00hours (examinations) Saturday

04.06.2011: start 10.00hours till 16.30hours Sunday 05.06.2011: start 10.30hours till 16.30hours
Cost of two day seminar: 125 CHF (= 90 EUR)
Accomodation in cooperation with hotel Alvier! Special seminar offer (per person): 3 nights single bed room (Friday till Monday) 3 X breakfast buffet (Friday till Monday) 2 X lunch box (Saturday and Sunday) 2 X dinner/3 courses (Saturday and Sunday) **Total package = 335 CHF (= 240 EUR)**

Für alle die sich dafür interessieren: Anmeldung bei mir : f.erni@sunrise.ch oder der Link

RAIFFEISEN

Körperbeherrschung mit Taekwon-Do

Taekwon-Do Philosophie

Durch kontinuierliches Training und bewusste Ausübung dieser Disziplinen sollen die *Taekwondoins*, so werden alle Taekwondo-Betreibenden genannt, ihren Geist schulen. General Choi Hong-hi, der Begründer des ursprünglichen Taekwondos, hat dies in fünf zu erreichenden Zielen zusammengefasst, die als **„Grundsätze des Taekwondo“** gelten:

1. ***Ye-Ui*,** die Höflichkeit
2. ***Yom-Chi***, die Integrität
3. ***In-Nae***, das Durchhaltevermögen, die Geduld
4. ***Guk-Gi***, die Selbstdisziplin
5. ***Beakjul-bool-gul***, die Unbezwingbarkeit

Um diese Ziele zu erreichen, stellte Choi Hong-hi einen Eid auf, dem sich alle Taekwondo-Schüler verpflichtet fühlen sollen:

- *Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwondo einzuhalten*
- *Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle Höhergestellten zu achten*
- *Ich verpflichte mich, Taekwondo nie zu missbrauchen*
- *Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen*
- *Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlicheren Welt mitzuarbeiten*

Koreanische Kampfkünste

Aus Budopedia.de

Zur Zeit der Morgendämmerung der Kampfkünste in Ostasien bestand Korea aus drei Königreichen: *Goguryeo* im Norden, dem westlichen Königreich *Baekje* sowie dem kleinsten Reich im Südosten, *Silla*. Ein großer Teil Goguryeos, des größten der drei Reiche, lag damals im Gebiet der heutigen chinesischen Mandschurei. Diese Gebiete gingen verloren, nachdem das kleine Silla mit Unterstützung von Tang-China die beiden anderen Reiche unterworfen hatte.

6. **Hwarangdo** - damals gab es in Silla den Orden der Hwarang, etwa „Blumenknaben“, die eine besondere kulturelle, gesellschaftliche und religiöse Ausbildung erfuhren und zumindest zeitweise auch in kriegerischen Künsten ausgebildet wurden.
7. **Subak** - vermutlich befand sich darunter auch *subak*. Was Subak zu dieser Zeit darstellte, ist allerdings unbekannt.
8. **Taekgyeon** - aus diesem (chinesisch geschriebenen) *Subak* entwickelte sich vermutlich irgendwann das (in Hangeul geschriebene) *Tak-gyeon*, das bis zur Zeit der japanischen Annexion Koreas vor allem im einfachen Volk, also auch bei Gaunern und Räubern, beliebt war. Taekgyeon gilt allgemein als genuin koreanische Kampfkunst, deren typische Bewegungsmuster in keiner anderen ostasiatischen Kampfart anzutreffen sind. Aufgrund des während der 35-jährigen Kolonialzeit unter dem Japanischen Kaiserreich bestehenden Verbots für Koreaner, Kampfkünste auszuüben, starb diese traditionelle koreanische Kampfkunst beinahe aus. Verschiedentlich wird von den Gründervätern des späteren *taekwondo* wie Choi Hong Hi und Hwang Ki behauptet, sie hätten in ihrer Jugend *taekgyeon* gelernt, aber weder gibt es darüber Aufzeichnungen, noch kann man die typischen Taekgyeon-

Elemente wie etwa die tänzerische Wipp-Bewegung oder den Atmungsrhythmus in ihrem ursprünglichen Stil entdecken.

9. **Ssireum** - eine weitere traditionelle koreanische Kampfkunst ist *Ssireum*, ein Ringkampfstil, den es etwa seit der Joseon-Dynastie gibt. Es ist noch heute ein beliebter Zuschauersport. Im Unterschied zum japanischen Sumo ist es dabei nicht das Ziel, den Gegner aus dem Ring oder auf den Boden zu stoßen, sondern, ähnlich wie beim schweizerischen Schwingen, den Gegner durch Ziehen und Ausheben aus dem Gleichgewicht zu bringen. Ein ursächlicher Einfluss dieses traditionellen koreanischen Kampfsports aufs spätere Taekwondo kann mit Sicherheit ausgeschlossen werden. Ausgrabungen japanischer Archäologen im Jahre 1935 im Gebiet des heutigen Nordkorea legten Wandmalereien in Goguryeo-Gräbern frei, auf denen je nach Interpretation Tänzer oder Duellisten in Nahkampfposen abgebildet sind. Um welchen Kampfstil es sich dabei handeln könnte, ist heute nicht mehr zu klären, denn außer diesem Bild sind keine schriftlichen Aufzeichnungen darüber gefunden worden. Die häufig auf offiziellen Taekwondo-Seiten zu findende Behauptung, dies sei ein Vorläufer des Taekwondo gewesen, ist reine Spekulation und entstammt dem Reich der Fantasie, nicht der Fakten. Daneben werden oftmals die Keumgang-Wächterstatuen in Sukkuram als Beleg einer Jahrhunderte alten Taekwondo-Tradition herangezogen. Dies sind zwei Wächter, die in auffälligen Kampfstellungen den Eingangsbereich eines buddhistischen Tempels bewachen. Doch dieser Beleg entpuppt sich als Fehlgriff, denn derartige Figuren finden sich überall in China und Indien (wobei die älteren Figuren Waffen in den Händen halten), und demnach müsste Taekwondo letztendlich aus Indien stammen.

10. **Kwonbeop** - Eine letzte Kampfart, die in Korea vor der japanischen Kolonialzeit vermutlich anzutreffen war, ist *kwonbeop*. Doch dies ist definitiv keine traditionelle koreanische Kampfkunst, sondern nur die koreanische Schreibweise des chinesischen *quanfa* oder japanischen *Kenpo*, bedeutet also

etwa „Fausttechnik“. Tatsächlich hatte diese Kampfart seinen Ursprung in China und kam über die Mandschurei nach Korea. Sie wurde von Soldaten etwa seit dem Ende der japanischen Invasion 1598 als letztes (waffenloses) Mittel auf dem Schlachtfeld trainiert, als ein vergleichsweise kleiner Bereich unter dem großen Angebot an bewaffneten Kampftechniken.
Die Kwonbeop-Bewegungen sind in dem militärischen Lehrwerk *Muye Dobo Tongji*, dem "illustrierten Handbuch der Kampfkünste" von 1790, dargestellt. Dort wird eine Übersichtstafel mit vielen weit ausholenden Armschwüngen durch einzelne, tiefe Fußtritte aufgelockert. Ein ursächlicher Einfluss auf das spätere *taekwondo* kann allein schon aus dem Grund der Unterschiedlichkeit der Techniken ausgeschlossen werden.

11.

KOCH & Co.
Plattenbeläge Cheminéebau

Bushido, der Weg des Kriegers

Lilo's Second Hand Shop
+41 79 581 04 82

Turnier in Gimbsheim

Dienstag, 24. Mai 2011 Davoser Zeitung

Am letzten Wochenende fand in Gimbsheim das Internationale Turnier statt. Am Turnier nahmen über 200 Kämpfer teil. Der Trainer Michael Marni (19) reiste den langen Weg nach Deutschland mit seinen Kämpfern. Das Turnier war eine weitere Vorbereitung für die Weltmeisterschaft in Italien und Dallas USA.
e | Luca Giuri erreichte in der zweithöchsten Kategorie den tollen 1. Platz und konnte sich mit seiner Leistung als Rotgurt stark behaupten. Er

hatte fast ausschliesslich Schwarzgurtträger als Gegner.
Raffaele Balsano schied im Halbfinale nach einem knappen Punktestand von 9:10 aus. Er hat mit seinen 59 Jahren gezeigt dass man auch als «Oldie» noch gut kämpfen kann und holte Bronze in seiner Kategorie.
Roman Karlegger schied nach einem super Sieg im Halbfinale aus und konnte somit den 3. Rang belegen. Beat Willhelm ist seit Kurzem im Taekwondo dabei und konnte trotzdem den 3. Rang belegen. Seine Leistungen als Neuling sind Erfolg versprechend.
Rene Klausegger, der im letzten Jahr am meisten Turniere bestritten hat und ebenfalls an der WM in den USA dabei sein wird, verlor knapp und schied vor dem Halbfinale aus. Valentina Vanicelli (Leichtgewicht) musste nach dem Halbfinale gegen eine Gegnerin im Schwergewicht kämpfen und verlor dieses Finale. Sie erreichte den tollen 2. Platz.
Bigna Branger hat in der Kategorie Jugendliche – 49 kg den 3. Platz erreicht und bestätigt die Leistungen und den Willen, schon in absehbarer Zeit den schwarzen Gurt im Taekwondo zu erreichen.
Michael Marni freut sich sehr auf die Teilnahme an den Weltmeisterschaften im Juli in den USA, wo 5 Teilnehmer aus Davos mit der Nationalmannschaft teilnehmen werden.

Japanische Teezeremonie CHA-DO

Die japanische Teezeremonie ist eine Einladung, die in einem Raum durchgeführt wird. Zuerst offeriert der Gastgeber seinen Gästen ein kleines Mahl, danach bereitet er ihnen den grünen Tee zu und achtet stets darauf, die gemeinsame Zeit so angenehm wie möglich zu gestalten.

Der grüne, pulverisierte Tee kam im 12. Jhd. durch Zen- Mönche nach Japan, die von ihren Zen-Studien aus China zurückkehrten. Zu dieser Zeit war der Tee noch ein Stimulansgetränk während der Meditation. Es war vor allem ein Teemeister, der die Teezeremonie auf das Niveau der Kunst erhob. Dieser Teemeister war Sen Rikyu (1522-1591). Er begründete die Teezeremonie als DO (CHA-DO) : Der Teeweg und führte die vier Grundprinzipien des Chados ein:

WA Harmonie

KEI Achtung und Ehrerbietung

SEI Reinheit

JAKU Ruhe und Gemüt

Die Regeln des Zen Buddhismus, die auf der intuitiven Suche nach dem Wesen des Wirklichen gründen, gewährten den Teemeistern den Raum, in dem sie die Ästhetik des Tees entwickeln konnten. Die Prinzipien des Chados, nach denen der Tee bereitet wird, bilden ein Ritual, welches entstand, um das Bedürfnis der Menschen nach innerer Ruhe zu erfüllen.