

NEWSLETTER

Vereinsnachrichten Taekwon-Do International Davos



Taekwon-Do Club

Davos in Alvier e | Der

Taekwon-Do Club Davos (siehe Foto mit den anderen Teilnehmern) war letzten Samstag an einem Seminar in Alvier. Am Seminar konnte man einen Einblick in die Kampfkünste Ju-Jutsu, Hanmu-Do, Taekwondo und in den Schwertkampf Iaido werfen. Von den Davosern war eine recht grosse Truppe dabei, und jeder durfte wieder neue Techniken von dort mitnehmen. In den ersten 30 Minuten hat Ernst Jan Rolloos gezeigt, wie Hanmudo geht, und den Jungs ein paar lockere und leichte Schlag-Techniken gezeigt. Renato Marni und sein Sohn Michael hatten das Vergnügen, den anwesenden Personen Taekwondo vorzuführen und mit ihnen zu üben. Michael, der sich vor allem auf den Kampf spezialisiert, hat dies so auch vorgeführt. Selbstverständlich gab es noch eine halbe Stunde Taekwon-Do Aerobic mit Sandra Camenisch, wo alle kräftig ins Schwitzen kamen, und aufgrund abwesender Musik wurde die Musik selber gemacht, es wurde laut geschrien bei jedem Schlag. Das Thema am Seminar war «Natural Movements», was so viel heissen soll wie natürliche Bewegungen. Nach dem Seminar ging die ganze Truppe noch zusammen essen, und es wurde noch viel über den Kampfsport philosophiert.



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

Einführung Taekwondo Kampfkunst für Kinder ab 5-8 Jahren

Wie wird mein Kind ein „Little Ninja“?

Mit dieser Trainingseinheit möchten wir die Kleinsten für die Taekwondo Kampfkunst begeistern.

Das Taekwondo Training wird kombiniert mit Tanz und Spiel und wird geleitet von unserer Vollblut-Taekwondoerin Valentina Vanicelli und Sandra Camenisch Trainerin Taekwondoaerobic und Mutter.

Nebst guten Erfahrungen im Taekwondo, Taekwondoaerobic und diplomierte Bauchtänzerin, verfügen beide über sehr gute Erfahrungen mit Kindern.

Mit diesem Angebot schliessen wir eine Lücke bei den kleinsten Kindern und ermöglichen dadurch einen späteren Einstieg ins Taekwondo Kindertraining. Im Weiteren unterrichten wir auch in dieser Lektion über die praktische Verhaltensweise unterwegs auf der Strasse und das Verhalten fremder Personen gegenüber. Im Weiteren lernen sie auch die wichtigsten Nothilfe Massnahmen im Alltag.

Einführungskurs

Sandra, Valentina und das ganze Taekwondo Trainerteam freuen sich am **Donnerstag, 16. Juni und 23. Juni über viele Kinder, von 17:15 – 18:15 Uhr im Budo Trainingscenter Schiabach.**

Das reguläre Training startet nach den Sommerferien jeweils am Mittwoch um 16:30 – 17:30 Uhr.

Alle Infos erhalten Sie unter www.taekwon-do.ch, per Mail oder gleich zum Probetraining anmelden unter 0796232311 . Anzahl beschränkt.



Schamanismus in Korea



Der Schamane, bzw. die Schamanin, ist ein Mittler zur Welt der Geister. Im koreanischen Schamanismus werden Tausende von Geistern und Dämonen

angebetet, die nach der Vorstellung praktisch überall, in Felsen, Bäumen, und unterschiedlichen, mysteriösen Sphären wohnen. Dazu kommt der Glaube an Tier-, Hilfs-, und Ahnengeister. Der Schamane soll entstehende Konflikte zwischen den Lebenden und den unsichtbaren Geistern lösen und vermeiden. Meistens wird ein Schamane bemüht, wenn Krankheiten zu heilen sind, Unglücke gebannt werden müssen, oder Wünsche für die Jagd oder die Landwirtschaft von der Bevölkerung ausgesprochen werden. Der Schamane tritt mit dem Jenseits in Kontakt, indem er seine Seele zu den Geistern aussendet, oder er selbst wird (im Trance-Zustand) von den Geistern besessen. Traditionsbewusste Koreaner fürchten und achten die Schamanen, die Jüngeren sehen den Schamanismus als eine Bereicherung ihrer Kultur. Er ist bis heute die Basis religiösen Denkens und Vorstellungen für die Koreaner geblieben.

90% der heute noch aktiven Schamanen leben laut "Explorekorea.de" in Korea, der Mongolei und in Sibirien.

Initiation des Schamanen

Am Anfang seines Lebens als Schamane muss der Novize die Initiationszeremonie (*Naerim-kut*) durchstehen. Es beginnt alles mit der sog. Götter (*Sinbyong*)-, oder auch Schamanenkrankheit (*Mubyong*) und folgenden Symptomen: Unerklärliche, langandauernde Krankheiten verbunden mit Träumen, Halluzinationen in denen der zukünftige Novize von Göttern oder Geistern u.a. mitgeteilt bekommt, wo die für seine zukünftige Tätigkeit wichtigen, und von einem verstorbenen Schamanen versteckten, Schamanengeräte (*Mugu*) zu suchen sind. Von krankhaften Psychosen unterscheidet sich dieser Prozess dadurch, dass es sich um eine religiöse Erfahrung handelt.

Während einer bestimmten Schamanenzeremonie, dem *Hoju-kut*, werden die Symptome eines Kandidaten danach beurteilt, ob er tatsächlich an der Schamanenkrankheit leidet, er also auserwählt ist, oder ob der Betreffende nur von untergeordneten Göttern, den *Chapsin*, aus Bosheit gequält wird. Wenn es sich bei dem Kandidaten um einen echten Schamanen handelt, wird er zu Anfang der Zeremonie von selbst aufstehen, lächelnd tanzen und klatschen, während eine Schamanin auf einer Trommel (*Changgo*) spielt (Hung-Youn, 1982, S. 21-24).

Die koreanischen Schamanen lassen sich in drei Typen einteilen:

1. Schamanen die aus Familien stammen, in denen der Beruf des Schamanen erblich ist. In vielen Fällen wird das Erbe von der Mutter auf die Tochter übertragen.
2. Schamanen die von der Geisterwelt ausgesucht wurden. Diese Schamanen werden von den Gläubigen besonders geschätzt, da der direkte Kontakt zur Geisterwelt vorhanden ist oder war.
3. Schamanen, die sich aus wirtschaftlichen Gründen dazu entschließen, eine Schamanenlehre einzugehen.

Die Gegenwehr der Auserwählten, zu Schamanen zu werden, begründet sich laut Stengel zum einen aus der langwierigen Leidenszeit, zum anderen sind Schamanen trotz der hohen Anerkennung Aussenseiter. Sie sind selten verheiratet und können kaum von ihrem Schamanenberuf leben. Insgesamt ist das Leben des Schamanen ein fortwährender Kampf, er muss Krankheiten besiegen oder gefahrenvolle Seelenreisen unternehmen. Auch die Familien sind von dieser Berufung betroffen, viele fürchten sich davor, einen Schamanen hervorzubringen.

Tätigkeit

Nach Hung-Youn dient ein koreanischer Schamane in erster Linie, indem er seine Götter verehrt und für seine Anhänger da ist. Seine persönlichen Schutz- oder Hilfsgötter, die *Momju*, verehrt er täglich in seinem Götterhaus (*Sindang*). Im koreanischen Schamanismus gibt es bestimmte Jahrestage, die als Götterfeiertage gelten und an denen sich die Anhänger bei ihrem Schamanen einfinden. Bei solchen Versammlungen sagt der Schamane wahr, verschreibt Amulette usw. Dabei werden auch gewissermaßen Termine abgesprochen, nach denen eine Schamanenzeremonie für Einzelpersonen stattfinden kann. Die Schamanen feiern außerdem Geburts-, und manchmal auch die Todestage ihrer Götter. Je nach Gottheit wird etwas anderes geopfert. Wenn es sich z.B. um den Geburtstag einer buddhistischen Gottheit handelt, wird nur eine

Schale gekochter Reis (*Maji*) dargebracht. Beim Geburtstag des bekannten taoistischen Gottes *Okhwangsangje* werden roher Reis und Gemüse verwendet. Beim einheimischen Schamanengott General *Ch'oe Yong* kann es neben Reis und Gemüse auch eine Zeremonie geben (vgl. Hung-Youn, 1982, S. 35-43).

Für die Wahrsagerei bekommt ein Schamane in Korea pro Sitzung zwischen 1.000 *Won* (ca. 1,50 €) und 10.000 *Won* (ca. 15 €). Ein Amulett mit magischen Kräften kann von 1.000 bis zu 50.000 *Won* (ca. 77 €) kosten.



Hi-ah Park ist eine koreanische Mudang (Schamanin), die sich auf die Kunst des ekstatischen rituellen Tanzes spezialisiert hat. Sie wirkte zunächst als Musikerin und Tänzerin in der klassischen koreanischen Tradition. Später erwarb Sie den "Master of Art" in Tanz von der UCLA (University of California) und hat darauf hin sowohl koreanische Musik, und Tanz als auch Klang- und Bewegungs-Improvisation an verschiedensten Universitäten unterrichtet. Seit Ihrer Initiation als Mudang, eine koreanische Schamanin, im Jahre 1981 hat Hi-ah Park bei ihren zahlreichen Reisen durch die USA,



EXPRESSglas
glas nach mass

Taekwondo im Davoser Kongresszentrum

Am letzten Samstag trafen sich die Taekwondo-Kämpfer zum Seminar im Kongresszentrum Davos. Programm waren die Gurtprüfungen, aber auch neu wurde im Anschluss am Nachmittag eine Bündner Meisterschaft ausgetragen. Die Gurtprüfungen wurden von allen Anwesenden erfolgreich ausgeführt, und so konnte jeder sich eines neuen

Europa und Korea schamanische rituelle Tänze, Trance Tänze und traditionelle

koreanische Tänze aufgeführt. Außerdem hält sie Vorträge und veranstaltet Workshops, die sich mit spiritueller Heilung und Techniken der Ekstase befassen. Ihr internationales Wirken hat sowohl ein verstärktes Interesse und eine respektvollere Beachtung der altertümlichen ausgelöst als auch eine Katalysatorwirkung für spirituelle Heilung und Transformation vermittelt.

Gurtbesitzer erfreuen und damit seine Leistungen, durch regelmässiges Training, besuchte Seminare und natürlich eine erfolgreiche Gurtprüfung bestätigen. Speziell hervorzuheben in den Gurtprüfungen hat sich die Kampfgruppe von Trainer Michael Marni (2. Dan), wo vier Kämpfer sogar eine Doppelbeförderung bekamen. Namentlich Roman Karlegger, Simon Meisser, Valentina Vanicelli und Fabian Meisser.

An der Bündner Meisterschaft im Taekwondo ging es um die Disziplinen Hyong (Formen) und Kampf. Nachdem am Morgen bereits die Prüfungen und die Hyongs stattgefunden hatten, ging es ohne grosse Pause über in die interessantesten und spannendsten Kämpfe.

Am Anfang die kleinen, aber sehr starken Kämpfer, die Kinder, die sich wacker schlugen und gute Titel nach Hause brachten. Bündner Meister in der Kategorie Kampf Kinder Knaben wurde Stefan Man (grüner Gurt), 2. Platz ging an Tim Voltz (grüner Streifen), 3. Platz an Andry Nagele (grüner Streifen). Bündner Meisterin in der Kategorie

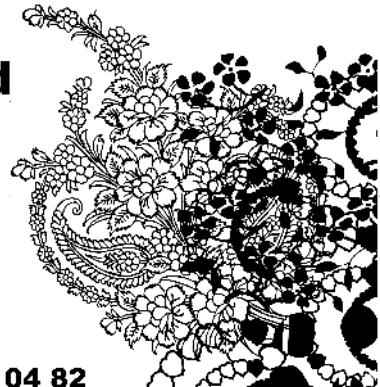
Kampf Kinder Mädchen wurde Celine Hauser (roter Gurt), 2. Platz ging an Naomi Bernet (grüner Streifen), 3. Platz an Leonie Voltz (grüner Streifen). Bündner Meisterin in der Kategorie Hyongs Kinder wurde Naomi Bernet, 2. Platz Leonie Voltz, 3. Platz Tim Voltz. Härter gings zu bei den Erwachsenen, die ohne Rück- sicht auf Verluste ganz tolle Kämpfe zeigten. Bündner Meister in der Kategorie Kampf Männer wurde Luca Giuri (roter Gurt), 2. Platz Simon Meisser (grüner Gurt), 3. Platz Roman Karlegger (grüner Gurt). Bündner Meisterin in der Kategorie Kampf Frauen wurde Valentina Vanicelli (gelber Gurt), 2. Platz Zoe Camenisch (roter Gurt), 3. Platz Manuela Kradolfer (gelber Gurt). Bündner Meisterin in der Kategorie Hyongs Erwachsene wurde Manuela Kradolfer, 2. Platz Angelo Marchetti, 3. Platz Zoe Camenisch. Einen Zusatztitel gab es für den Best Fighter/best Spirit, diesen Titel verdient erkämpft haben sich Naomi Bernet und Fabian Meisser. Der älteste Kämpfer war Raffaele Balsano (59), der eine tolle Prüfung zeigte und den roten Gurt er- reichte. Den höchsten Gurt erreichte René Klaussegger mit dem schwarzen Streifen. Die letzte Stufe vor dem Schwarzgurt. Müde, aber voller Zufriedenheit gingen die erfolgreichen Davoser Taekwondo-Kämpfer um 15 Uhr nach Hause. Die neuen Little Ninjas, die zwischen 5 und 8 Jahre alt sind, konnten zum ersten Mal dabei sein und die Grossen be- wundern und so am Seminar teilhaben. Sie starten mit den neuen Kursen nach den Sommerferien.



Taekwondo International, Davos kämpft in den USA um Weltmeistertitel

Vom 21.-24.Juli findet die Weltmeisterschaft in Dallas USA statt. Das Turnier zählt weltweit zu einem der grösseren Events in der Kampfsportwelt überhaupt. Gegen 7000 bis 8000 Teilnehmer aus über 50 Ländern werden erwartet.

**Lilo's
Second
Hand
Shop**



+41 79 581 04 82

Im Gegensatz zur gemischten Kampfsport Weltmeisterschaft, an der die Schweizer Nationalmannschaft im Oktober 2010 sehr erfolgreich war, starten hier überwiegend Taekwondo Profis gegeneinander an. Hier wird aus den Besten aller Taekwondo Weltverbänden um den Titel gekämpft.



Renato Marni (6x Weltmeister in allen 3 Weltverbänden 2005 bis 2010) in der Königsklasse der Schwarzgurte und Michael Marni (2x Weltmeister 2010) im Leichtgewicht und Hyongs, werden ihren amtierenden Weltmeistertitel hart verteidigen.

Das Schweizer Teilnehmerfeld im Nationalteam wird im Weiteren vertreten sein durch die Davoser, Rene Klausegger, Roman Karlegger und Susanna Vogel, die als einzige Frau im Nationalteam dabei ist.

Die Teilnehmer sind Top motiviert und haben in den letzten Monaten äusserst hart trainiert.

Kommt dazu, dass alle von Ihnen mit den Erfolgen und Erfahrungen an der WM in England und Italien im 2010, gestärkt teilnehmen.

Die Chancen, erneut Podestplätze zu erkämpfen stehen sehr gut.

Die Herren Rene Klausegger und Michael Marni waren auch in England und Italien schon zuoberst auf dem Podest, sie werden alles daransetzen, dies auch in Amerika zu behaupten. Um diese weiten Reisen weiterhin finanziell teilweise zu unterstützen, sind wir auf Sponsoren und Gönnern sehr angewiesen.

Auch dieses Jahr unterstützen Sie uns tatkräftig beim Kauf einer Passiv Karte, die Sie auf unserer Website oder unter HYPERLINK

"mailto:matthias.hoppler@bluewin.ch"

matthias.hoppler@bluewin.ch bestellen können.

Den bestehenden Passivmitglieder und tollen Sponsoren ein herzliches Dankeschön vom ganzen Taekwondo Verein!



Bauunternehmung Centorame AG
sekretariat@centorame.ch www.centorame.ch



Brillierte einmal mehr mit toller Technik: Renato Marni.

WM-Medaillen für Davoser

Am vergangenen Wochenende fand in Dallas, Texas (USA), die 10. Weltmeisterschaft vom World Taekwondo International statt. An diesem Grossanlass nahmen über 2000 Starter aus 17 Nationen teil. Taekwondo Schweiz reiste mit fünf Teilnehmern und den Betreuern Sandra Camenisch und Yvonne Stadler an diesen tollen Ort. «Teamkampf», «Formen» und «Bruchtest» ausgetragen. Beste Kämpfer aus Nationen wie Kanada, Australien, Irland, Äthiopien, England, USA und vielen mehr traten gegeneinander an. Folgende Erfolge wurden durch die Nationalmannschaft Taekwondo

Schweiz erzielt: René Klausegger holte zweimal Silber: In der Kategorie Schwarzgurt Mittelgewicht erkämpfte sich René Klausegger zweimal die Silbermedaille. Eine Kategorie wurde im Modus Punktstop und der andere im Modus Vollkontakt durchgeführt. Er kämpfte sich über mehrere Runden durch und scheiterte nur knapp im Finale. Dies ist der grösste Erfolg in seiner bald 6-jährigen Wettkampfgeschichte. Susanna Vogel holte Bronze und Silber: Bei der Kategorie Formen setzte sich Susanna Vogel gegen ihre grosse Konkurrenz erfolgreich durch und holte sich die Bronzemedaille. In der Kategorie Bruchtest verfehlte sie knapp den Weltmeistertitel und errang den hervorragenden 2. Platz und wurde somit Vizeweltmeisterin. Roman Karlegger holte Silber: Roman Karlegger erkämpfte sich über mehrere Ausscheidungskämpfe in der Kategorie Kampfmittelgewicht den 2. Platz.



Tolle Bilanz

Renato Marni mit einem 3. Platz und einem 4. Platz: Der doppelte Weltmeister in der Königsklasse bei den Formen und im Bruchtest verfehlte den Podestplatz bei den Formen ganz knapp und erreichte den 4. Platz. Im Bruchtest versuchte Marni zwei neue Techniken und verfehlte dadurch die vordersten Plätze und wurde Dritter. Dies ist unter dem Ziel, das sich Marni gesetzt hat, kann aber mit der extrem starken Konkurrenz trotzdem als Erfolg gewertet werden. Michael Marni mit

einem 3. Platz im Bruchtest: Der amtierende Weltmeister im Leichtgewicht konnte sich nach guten Kämpfen in den vorderen Plätzen platzieren. Jedoch reichte es diesmal nicht an die hart umkämpfte Spitze. Trotzdem erreichte er im Bruchtest den tollen 3. Rang. Die Gesamtbilanz mit 4 Silbermedaillen und 3 Bronzemedaillen auf höchstem Niveau ist eine sensationelle Leistung. Taekwondo Schweiz ist somit weiterhin in der absoluten Weltelite vertreten. Der Trainer und Kämpfer Marni freut sich riesig über die Erfolge in seinem Team.
*vonRenatoMarni



Mentales und Do

Prof. Dr. Irmela Neu

Zu den Wurzeln des TaeKwonDo zurückkehren Die Philosophie von Meister Seo

Nachfolgende Ausführungen sind eine Zusammenstellung aus der Lehre von TaeKwonDo Meister Seo (9. Dan), der in seinen Publikationen das von ihm entwickelte Gesundheitstraining vorstellt. Sie sind auch aus den Unterweisungen hervorgegangen, die er uns während der Unterrichtsstunden angedeihen lässt. Während die Schülerinnen von Meister Seo im Ch'on-gun-man-gun ihre Muskeln trainieren, informiert Meister Seo über Ernährung, Gesundheit und die Philosophie der Kampfkunst TaeKwonDo.



Dr. Irmela Neu und Meister Seo

Alle, die sich den Prüfungen des TaeKwonDo stellen, gehen eine gemeinsame Selbstverpflichtung ein, durch TaeKwonDo Disziplin, Geist und Körper zu trainieren, dem Meister zu gehorchen, kameradschaftlich zu sein und die Gemeinschaft zu erhalten. Der Schwur ist weltweit derselbe und verbindet die Schülerinnen dieses Kampfsportes miteinander. Nachfolgend sollen einige Gedanken zu den Werten der Disziplin, Höflichkeit, der Verbindung von Körper und Geist sowie der Internationalität dargestellt werden.

Disziplin

Wenn wir das Wort „Disziplin“ hören, tauchen meistens Bilder von militärischer Disziplin auf wie Truppenparaden im Militärschritt, schreiend übermittelte Befehle durch Dienstvorgesetzte, verkrampte Befehlsempfänger. Disziplin erhält den Beigeschmack von Zwang und blindem Gehorsam, von Hierarchie, die Macht und Ohnmacht, Befehlsgeber und Befehlsempfänger voneinander unterscheidet. So verstandene Disziplin und das moderne Leben mit seinen Freiheiten und Möglichkeiten scheinen nicht zusammen zu passen. Wer das Wort in den Mund nimmt, macht sich verdächtig, wieder eine alte Ordnung einführen zu wollen.

In der Tradition des TaeKwonDo meint „Disziplin“ die strenge Beachtung der Regeln, die TaeKwonDo als Kampfkunst kennzeichnen. Darüber hinaus drückt es den Willen aus, Disziplin als Wert anzuerkennen, der nötig ist, um Regeln für sich selbst und in der Gemeinschaft einzuhalten. So gesehen ist Disziplin eine Methode, durch die jeder einzelne und die Gemeinschaft zu einer Harmonie finden.



„Good coffee is not a coincidence.“

Selbstdisziplin

Disziplin für jeden einzelnen meint, sich nicht von spontanen Gefühlen und Befindlichkeiten bestimmen zu lassen, die vom regelmäßigen Training abhalten. Wenn ich die Entscheidung für TaeKwonDo getroffen habe, ist meine eigene Entscheidung dann kraftvoll, wenn ich mich daran halte und meine Zeitplanung entsprechend einrichte. Andernfalls fehlt mir der Respekt vor meiner eigenen Entscheidung. Auch sonstige Beschlüsse, Vorhaben und Entscheidungen bedürfen der Selbstdisziplin, damit diese zum Tragen kommen können. Disziplin wirkt dann als überlegtes Handeln zur Verwirklichung meiner Ziele und steckt die Wegmarkierung ab. Bei der Gestaltung des Gemeinschaftslebens findet die durch

Selbstdisziplin erworbene Fähigkeit Anwendung, durch das eigene Verhalten den Umgang miteinander positiv zu beeinflussen. Im Dojang bedeutet dies, dass alle zur Herstellung einer angenehmen, freundlichen und konzentrierten Atmosphäre beitragen. Auch beim Freikampf geht es in erster Linie darum, aufeinander einzugehen, sich selbst zu erfahren und Techniken anzuwenden, die zuvor einzeln geübt wurden. Der Kampf mit dem anderen stellt auch einen Kampf mit sich selbst dar, bei dem es im Training nicht ums Siegen geht, sondern um die Erfahrung selbst.

Disziplin und Höflichkeit hängen eng miteinander zusammen. Diszipliniert miteinander umgehen heißt, dem Gebot der Höflichkeit Rechnung zu tragen.

Höflichkeit

Ähnlich wie bei dem Wort „Disziplin“ ist auch die „Höflichkeit“ ein von einengenden Vorstellungen belastetes Wort, denn höflich sein wird leicht mit „gute Manieren haben“ gleichgesetzt. Während gute Manieren darstellen, wie man sich gut in einer feineren Gesellschaft oder in Situationen benehmen soll, in denen es darauf ankommt, bezieht sich das höfliche Verhalten im weiteren Sinn auf alle Situationen des menschlichen Zusammenlebens. Höflichkeit hat mit Respekt zu tun, vor sich selbst und den anderen. Wenn ich zu anderen Menschen höflich bin, trage ich zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Höfliche und disziplinierte Menschen können sich auf andere einstellen, können ihre Bewegungen kontrollieren und Korrekturen annehmen. Sie stellen sich selbst nicht immer in den Vordergrund, sondern können andere auch dann annehmen, wenn sie nicht den eigenen Vorstellungen entsprechen. Sie tragen entschieden zu einem schöneren Leben bei, was wiederum unsere Gesundheit fördert. Höflichkeit zeigt sich im Verhalten und in unserer Sprache. Sowohl ein höfliches Verhalten als auch eine angenehme Sprache erschaffen ein wohlthuendes Klima, auf dessen Grundlage es sich besser leben lässt. Im Alltag wie im Beruf führt dies zu Harmonie, was wiederum unsere Gesundheit erblühen lässt. Schließlich wird aus der Höflichkeit eine Gewohnheit, die für uns selbst zur Notwendigkeit geworden ist, da wir die positiven Auswirkungen schätzen. Glücksgefühle, Freude und Kreativität gedeihen in einem Rahmen, der von Höflichkeit, Respekt und der Suche nach

Mentales und Do

einem Miteinander geprägt ist. Ein höfliches Verhalten erfreut die anderen, sie werden ihrerseits auch wieder höflich reagieren. „So wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es heraus“. Dieses Sprichwort bringt genau diese Tatsache zum Ausdruck. So wie wir mit uns und mit anderen Menschen umgehen, so kommt es auf uns zurück. Wenn andere Menschen uns heftig angehen, liegt es an uns, darauf gelassen zu reagieren.

Das „Maum“

Höflichkeit und Disziplin befähigen uns, ein gutes Maum auszubilden. In der koreanischen Tradition wird hierunter die Gesamtheit der Gedanken, Gefühle und Verhaltensformen verstanden, die einen Menschen kennzeichnen. Ein gutes Maum beginnt mit einer Selbstbeobachtung und dem Wunsch, die Gedanken und Verhaltensweisen wie einen Garten zu pflegen. Es geht also um eine ganz bewusste Gestaltung, und hierzu hilft die Disziplin. Wenn ich an mir Verzagtheit feststelle oder ständiges Schimpfen, dann kann ein entschlossenes „Nein“ zu solchen Verhaltensformen einen Umschwung herbeiführen, der mir gut tut, was ich nach einer Weile auch dank einer besseren körperlichen Verfassung zu schätzen weiß. Anfänglich ist es gut, Disziplin und Höflichkeit bewusst anzuwenden. Nach einer Weile gehören sie wie selbstverständlich zu unserem Leben wie ein Gradmesser, der uns das eigene Wohlbefinden anzeigt.

Die Verbindung von Körper und Geist

Körper und Geist gehören untrennbar zusammen, was die alten Römer in dem Spruch „Mens sana in corpore sano“ zum Ausdruck brachten. Was ist damit genau gemeint?

Unser Gedächtnis und alle unsere Körperzellen sind wie ein Computer, der alles auf seiner Festplatte speichert. Jeder Gedanke, unsere Sprache, unsere Empfindungen

TAEKWONDO AKTUELL auf www.SEO-YOON-NAM.de

Mentales und Do

und unser Handeln sind archiviert. Das Gute daran ist, dass das Lernprozesse ermöglicht - so etwa, dass wir wissen, wie sich warm und kalt auswirken. Auch das Erlernen von Techniken ist auf diese Weise möglich. Das weniger Gute ist damit auch vorhanden, wie die Kehrseite der Medaille. Wir gewöhnen uns eine Sprache, ein Denken, eine Sichtweise an, die für uns so selbstverständlich geworden sind wie das tägliche Zähneputzen, vielleicht sogar noch mehr. Wir denken einfach gar nicht mehr darüber nach.

Maumpflege

Maumpflege beginnt damit, dass wir uns achtsam und aufmerksam uns selbst und den anderen gegenüber verhalten. Wenn wir zum Beispiel sehr oft schimpfen oder fluchen, können wir dies somit herausfinden und korrigieren. Es besteht bei vielen Menschen die Meinung, dass Aussprechen von dem, was wir als negativ erleben, zu einer Befreiung führen würde. Das mag stimmen, wenn wir dies im Ton der Mitteilung weitergeben, stimmt jedoch sicher nicht, wenn daraus ein immer wieder neu erzählen und Tratschen wird. Warum? Weil dies eine eigene Dynamik erhält, die dann von außen auf uns einwirkt. Wir werden zum Gefangenen dieser Strömungen, die uns dann in unserem „Sumpf“ festhalten, auch wenn es uns selbst zu viel wird. Wenn wir Meister unseres eigenen Lebens sein wollen, ist Maumpflege unerlässlich. „So wie es in den Wald hineinschallt, so schallt es auch heraus“, was meint: Unsere Umwelt reagiert auf das, was wir nach außen geben. Selbstverantwortliches Handeln ist davon geprägt, dies bewusst zu gestalten, also um die Wirkungen meiner Worte und Handlungen zu wissen. Dies hat nichts mit Berechnung zu tun, sondern mit bewusster Gestaltung. Ich möchte zur Harmonie beitragen, und deshalb tue ich dies auch in der Wahl meiner Worte und im Umgang mit meinen Mitmenschen.

Den Zusammenhang von Körper und Geist merken wir ganz unmittelbar. Wenn wir uns gestresst fühlen, atmen wir flach, werden müde und schlecht gelaunt. Ständiger Stress lässt unsere Organe verkrampfen, die Verdauung stimmt nicht mehr, es stellen sich Rücken- und Gelenkprobleme ein. Vor allem macht Stress sauer, „ich bin sauer“ wirkt sich auch auf unser Gemüt aus. Das Gefühl der Last drückt uns nieder. Sind wir verliebt oder in glücklichen Gefühlen, ist es genau umgekehrt: Alles erstrahlt in einer rosaroten Brille, Frische und Dynamik beflügeln uns, wir werden tatkräftig und fröhlich. Der Körper nimmt es dankbar auf, der Atem fließt, die Organe funktionieren, unser Denken wird befreit vom tiefen Atmen. Maumpflege meint also, unser Denken und unsere Handlungen in die Form zu bringen, die uns gut tut. Geist und Körper wissen es zu würdigen, denn im Körper zeigt sich unsere Lebenseinstellung. Wie wir zum Leben stehen, wie wir uns einstellen, das können wir beeinflussen. Ein Perspektivenwechsel bewirkt schon sehr viel. Wenn dann auch noch ein körperliches Training dazu kommt, dann sind wir auf der ganz sicheren Seite, denn das Training nach Meister Seo ist völlig so ausgerichtet, dass der Körper gestärkt wird, was sich positiv auf unser Maum auswirkt und Verhaltensänderungen ermöglicht.

Gesundes Lachen

Lachen ist die allerbeste Maumpflege, denn im Lachen lösen sich alle Verspannungen. Es entsteht Freude, die alles umwandelt, was vorher blockiert war. Amerikanische Forschungen haben zudem herausgefunden, dass fünfminütiges Lachen am Tag zehn Minuten Jogging entspricht, Bluthochdruck verhindert und das gesamte Immunsystem stärkt. Die Organe werden massiert und der Kopf befreit. Nach dem gemeinsamen Lachen ist eine neue Grundlage für kreatives, offenes Handeln entstanden, was zum Glück beiträgt. Lachen stellt die Verbindung von Körper und Geist her, indem es beiden gleichermaßen Gutes tut. Es fördert die Gemeinschaft, damit auch wiederum Disziplin und Höflichkeit, die dann ganz natürlich werden.

Um und Yang

Höflichkeit und Disziplin gehen von einem ständigen Geben und Nehmen als Grundlage unseres menschlichen Zusammenlebens aus. Auf dem engen Zusammenspiel von beiden beruht die gesamte Natur, so auch der menschliche Körper. Die männliche (Yang) und weibliche Seite (Um) gehören untrennbar zusammen und bilden zusammen das Ki, die Lebensenergie. Wir können uns diese beiden Energieformen als zwei Pole vorstellen, die sich zueinander hin und voneinander weg bewegen, sich zusammenziehen und ausdehnen wie der Bauch beim Ein- und Ausatmen. Der gesamte menschliche Körper lässt sich in männliche und weibliche Organe einteilen, die miteinander in einem Austausch stehen. So ist etwa die Niere ein Um-Organ, ein weibliches Organ, die Blase als Hohlorgan, das sich füllt, ein männliches - um nur ein Beispiel zu nennen. Den Organen entsprechen wiederum die Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz, die den Organen zugeordnet sind, und die in einem Wechselspiel von Aufnehmen, Weitergeben, Nähren und Löschen stehen. Wenn zwischen beiden Kräften Harmonie besteht, fühlen wir uns wohl.

KOCH & Co.

Plattenbeläge Cheminéebau

Geben und Nehmen

Wie Um und Yang die Natur bestimmen, so sollte es auch für uns Menschen im Umgang miteinander maßgeblich sein. Aggressive, verletzte Formen im Umgang und in der Sprache zeugen von einem Ungleichgewicht, das sogar krank machen kann. Umgekehrt sind Disziplin und Höflichkeit der Ausdruck eines Gleichgewichts beider Pole. In der von Stress geprägten Gesellschaft ist es für alle eine besondere Aufgabe, genau diese Harmonie immer wieder bewusst herzustellen. So wirkt sich dieses Prinzip auf die Gestaltung unseres Alltags unmittelbar aus - etwa in dem Bestreben, dass aktive Phasen von Ruhephasen abgelöst werden sollten.

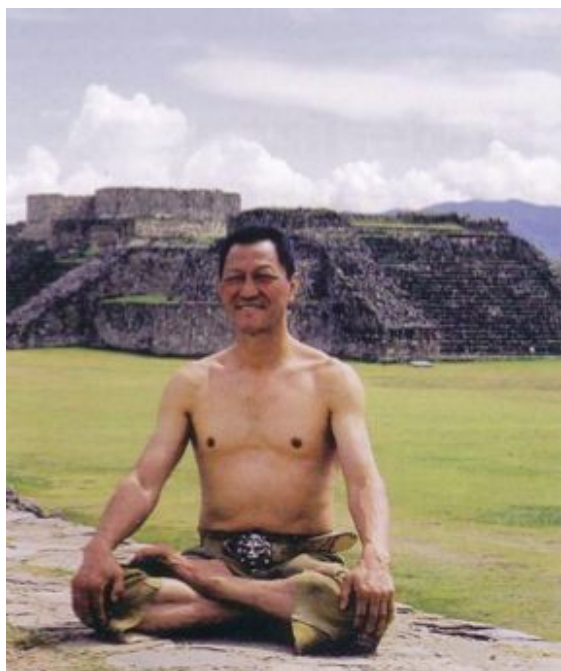
Wenn ich etwas fordere, sollte ich auch dazu sagen, was ich zu geben bereit bin. Allerdings meint dies gerade nicht ein enges Aufrechnen, sondern eine Lebensform, die von der grundsätzlichen Einheit des Gebens und Nehmens ausgeht. Alle Erntedankfeste

Dr. Irmela Neu und Meister Seo

und Gebete vor und nach dem Essen z. B. haben genau diesen tieferen Sinn: nämlich dafür zu danken, dass mir diese Lebensmittel und diese Nahrung gegeben werden. Die Natur ist großzügig, und so sollten wir auch sein. Denken wir an die Sonne, die jeden Tag auf- und untergeht, oder die Erde, die Pflanzen wie selbstverständlich wachsen lässt. Unser gesamter Planet wäre in einem anderen Zustand, wenn dieses Prinzip des Geben und Nehmens umfassend zur Anwendung käme. Um und Yang bilden auch die Basis für Freundschaften. Echte Freunde sind für- einander da, ohne sich davon Vorteile zu versprechen. Auch das Vermögen, Zuwendung annehmen zu können, gehört dazu. Bedingungslose Liebe meint, für den anderen da zu sein. Heutzutage wird dies zuweilen als Ausbeutung empfunden und eine Mauer errichtet - kein Wunder in einer Gesellschaft, die den eigenen Vorteil über alles stellt. Der Preis hierfür ist hoch: Unzufriedenheit und die ständige Angst, etwas nicht bekommen zu haben, was mir zusteht. Dagegen meint die bedingungslose Liebe als Lebenseinstellung die Bereitschaft, Freude zu geben. „Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude“, dieses Lebensmotto bringt unser Maum in Harmonie. Gemeinsames Essen, Ausflüge, Feiern, Freundschaften sind wahre Wohltaten und die beste Maumpflege wie auch das Lachen.

Förderung der internationalen Gemeinschaft

TaeKwonDo bildet eine Gemeinschaft im Dojang selbst, darüber hinaus ein weltweites Netzwerk auf der Grundlage der gemeinsamen Ethik. Es entstehen Freundschaften, die besonders intensiv sind, da sie durch das Training untermauert werden. Ich selbst habe auf Reisen oder längeren Auslandsaufenthalten einfach meinen Gürtel, vielleicht auch meinen Dobok mitgenommen, habe mich in einer Schule vorgestellt und sofort mittrainiert - so etwa in Mexiko (Oaxaca) bei Manuel Jurado. Ich wurde sofort sehr freundlich aufgenommen, es entstand ein wertvoller Kontakt, der in einer neuen, noch fremden Umgebung besonders wohlthuend ist. Meister Seo, Frau Chang und einige Schüler, die eine Reise nach Oaxaca unternommen hatten, wurden dort herzlich aufgenommen, und es entwickelte sich ein Austausch, der bis heute anhält. Reisen unter Einbeziehung von TaeKwonDo stellt etwas ganz Besonderes dar: Ich bin dann nicht mehr ausschließlich Tourist, sondern bin in ein Netzwerk eingebunden. Das Training tut gut, und darüber hinaus ermöglicht es, Unterschiede in den Lehren der Meister kennen zu lernen. Manche Trainingsmethoden orientieren sich an einem eher strengen, ja militärischen Stil. Wieder andere Meister legen auf die Harmonie der Bewegungen besonderen Wert. Es erweitert den Horizont, diese Bandbreite zu erfahren.



Reisen in eine neue Dimension

„Chin Gu dda Ra, Gang Nam Gan Da“, sagen die Koreaner, und das heißt soviel wie: Ente und Schwan lernen sich kennen und fliegen dann als Zugvögel gemeinsam weit weg in die Ferne. Sie haben sich zusammengetan zum gemeinsamen Flug, und jeder gewinnt dabei. Sie stützen sich gegenseitig und sind einander in Freundschaft verbunden. Genau dies geschieht auch im TaeKwonDo: es bildet die gemeinsame Grundlage über alle Länder- und Kulturgrenzen hinweg und ermöglicht somit die Bildung einer Gemeinschaft, die Reisen in eine neue Dimension bringt. Das gemeinsame Training und die Philosophie von TaeKwonDo verbinden. Reisen wie die Zugvögel ist eine Form, das Netzwerk des TaeKwonDo zu nutzen. Eine andere stellt die Dynamisierung von Lehrmethoden dar.

Der ganzheitliche Ansatz von Meister Seo ist zweifellos innovativ und könnte schulen- bildend werden. Das Training von Meister Seo ist so aufgebaut, dass die Förderung der Gesundheit im Mittelpunkt steht. Die einzelnen Übungsabfolgen sind harmonisch aufgebaut, Anstrengung und Entspannung sind so zusammengesetzt, daß der Körper in Schwung kommt wie Wasser, das kocht, doch nicht so heftig sprudelt, dass es nach einer Weile verdampft. Alle Organe werden angeregt, der Kreislauf stabilisiert, die Muskeln trainiert; Lachen gehört ebenfalls da- zu, und die lachenden Poomsae stellen den Höhepunkt seiner Philosophie dar, die ganz der Gesunderhaltung verschrieben ist: Körper und Geist durch Maumpflege in Einklang zu bringen. Seine Trainingsmethode ist deshalb sicher richtungsweisend.

Text: Prof. Dr. Irmela Neu

Fotos: Se-Yeon Chang und Irmela Neu

Mentales und Do

TAEKWONDO AKTUELL 4



Taekwondo für 5-8 jährige Kinder



Little Ninjas ist neu und ein weiteres Angebot vom Taekwon-do Davos für unsere Kleinsten in Davos.

Kinder ab 5 Jahren bis 8 Jahre können in diesem Programm grundlegende Techniken für das Taekwon-do erlernen. Ebenso kommt es den Kindern im Kindergarten und später in der Schule zu Gute, weil sie lernen, genau zu zuhören, Aufgaben genau und diszipliniert auszuführen. Disziplin ist die Grundlage vom Taekwon-do. Die Little Ninjas lernen das Beste aus sich raus zu holen, ebenso erfahren sie, wie wichtig es ist eine Gruppe zu sein, die zusammenhält. Weitere Lernbereiche sind das Verhalten gegenüber fremden Menschen, richtiges Verhalten im Strassenverkehr, wie gehe ich mit Kameraden um, die mich provozieren wollen und vieles mehr.

Auch bei den Kindern ab 8 Jahren und den Erwachsenen Frauen und Männer starten wir mit den neuen Kursen in dieser Woche.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und der Einstieg ist jeweils zweimal pro Jahr möglich, August und Januar. Wir starten mit dem Programm bei den Little Ninjas am Mittwoch, 17. August 2011 um 16:30 Uhr. Probelektion möglich.

Valentina Vanicelli und Sandra Camenisch freuen sich auf zahlreiche Anmeldungen.

Anmelden unter:

sandra.camenisch@gmail.com oder 079 460 87 14.

Weitere Informationen unter:

www.taekwon-do.ch



Zulassung zum KMS Pfefferspray Kurs

- A) mind. 18. Altersjahr vollendet
- B) keine Vorstrafen wegen Gewalt- oder Kapitalverbrechen
- C) Nicht korrekte Angaben bezüglich Alter oder verheimlichen von Vorstrafen haben den Ausschluss vom Kurs zur Folge

Krav Maga

—
Selbstverteidigung für Erwachsene ab 18 Jahren

Handhabung Pfefferspray in Davos

Freitag, 9.Sept.2011

1 ½ Lektionen (ca. 90 Minuten mit Theorie, Praxis)

von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Kursort: Taekwon-Do Budo-Center Schiabach

Kursleitung

Fadri Erni

KMS Instruktor

Taekwon-Do Instruktor, 4. Dan

Der Einsatz eines Pfeffersprays ist relativ einfach, sodass auch Personen ohne Grundwissen in Selbstverteidigung, dessen Handhabung schnell und effizient lernen können. Die Wirkung setzt sofort ein und hält für ca. 45 Minuten an, der Angreifer ist in dieser Zeit nicht mehr fähig einen weiteren Angriff zu starten. Dieser 2-stündige Kurs vermittelt in einem Theorieblock: Zusammensetzung, Einsatz und rechtliche Situation des OC-Abwehrsprays. Im zweiten Teil werden die Handhabung, Einsatztaktik und das praktische Üben mit einem Trainingspray behandelt. Einfache Krav Maga Techniken runden diesen Kurs ab.



Kurskosten: sFr. 25.—
Ein Pfefferspray kann
direkt im Anschluss an den Kurs
bezogen werden(sFr. 30.--)

Die Kurskosten sind bei Kursbeginn zu bezahlen.

Kleidung: Trainer, T-Shirt, etc.

Anmeldung: Bei **Krav Maga Self Protect** Davos

Es werden nur schriftliche Anmeldungen mit KMS Anmeldeatlon berücksichtigt.

Anmeldeatlon anfordern oder unter www.taekwon-do.ch ausdrucken.

Auskünfte: Tel. 079 / 309 93 60
oder kravmaga-davos@gmx.net

ACHTUNG!

Wir starten mit einem Krav Maga Basiskurs!

Der erste Krav Maga Basiskurs 2010 startet am Sam. 1. Okt. Von 09.00-11.00 Uhr.

Die weiteren Daten sind:

Freitag 7.Okt. 19.30- 21.00 Uhr

Freitag 14. Okt. 19.30. 21.00 Uhr

Freitag 21.Okt. 19.30- 21.00 Uhr

und Sam. 29.Okt. 09.00-12.00 Uhr

alle Kurse finden im Budocenter Schiabach statt.

Anmeldung erforderlich.

Mindestalter 18 Jahre.

Infos und Anmeldeformular auf www.taekwon-do.ch

Headinstruktor Krav Maga Selfprotection:

Fadri Erni

**4.Dan Taekwon-do International
1. Dan Han Mu Do**

RAIFFEISEN

Die Übermutter der Powerfrauen

Höchste Auszeichnung für 98-jährige Judokämpferin



Verhängnisvolle Handbewegung: Kaiko Fukuda, die Trägerin der höchsten Judo-Auszeichnung.

Mit 98 Jahren hat Keiko Fukuda als erste Frau in der Geschichte des Judo den höchsten Meistertitel der Kampfsportart erhalten. Die Enkelin eines Samurai hätte das nie erwartet. Der Sport ist bis heute vom «starken Geschlecht» geprägt. Das kann sich nun ändern.

(dpa) Sie ist 98 Jahre alt, misst knapp 1,50 Meter, wiegt 45 Kilogramm und könnte mit nur einer Handbewegung die meisten Männer problemlos zu Fall bringen. Nun hat Keiko Fukuda im hohen Alter das erreicht, was vor ihr noch keine andere Frau geschafft hat: Die gebürtige Japanerin bekam den höchsten Judo-Titel, den zehnten Meistergürtel (Dan), verliehen.

«Kein einziges Mal» in ihrem Leben habe sie sich das vorstellen können, sagt Fukuda. Die Auszeichnung könnte ein Schritt sein zu mehr Gleichberechtigung der Geschlechter in der traditionell von Männern geprägten Kampfsportart.

Ehrfurcht für die Grossmeisterin

Schon seit einigen Jahren kämpft Fukuda nicht mehr. Aber das hält die 98-Jährige nicht davon ab, dreimal in der Woche das Training im «Dojo» in San Franciscos Stadtteil Noe Valley zu beaufsichtigen. Mit vorsichtigen Minischritten und gestützt von zwei Helferinnen betritt Fukuda-shihan - wie sie als Grossmeisterin nun respektvoll genannt wird - den kleinen Trainingsraum. Umgehend unterbrechen die Judo-Schülerinnen ihre Aufwärmübungen und begrüssen die Meisterin mit einer tiefen Verbeugung. Die Ehrfurcht steht den jungen Frauen ins Gesicht geschrieben.

Langsam nimmt die Meisterin neben einem übergrossen Schwarzweiss-Bild des Judo-Begründers Jigoro Kano Platz. Mit strengem Blick schaut er während des Trainings auf die keuchenden jungen Frauen hinab. Ihm hat Fukuda es zu verdanken, dass sie 1935 mit dem Kampfsport anfang. Fukudas Grossvater war einer der letzten Samurai aus Japans Feudalzeit und Kanos erster Kampfsportlehrer. Aus Dank und Respekt vor ihm hatte Kano die junge Fukuda zum Training eingeladen.

«Die haben ja überhaupt kein Benehmen»

Die damals 22-Jährige - bis dahin lediglich in Kalligrafie und Teezeremonie ausgebildet - war schockiert. «Da sah ich, wie Frauen sich über die Schulter warfen und dabei ihre Beine spreizten. Ich dachte nur: Die haben ja überhaupt kein Benehmen», erinnert sich Fukuda. Doch dann nahm sie selbst Unterricht. «Am Anfang tat ich es nicht aus persönlicher Freude, sondern aus Pflichtgefühl meiner Familie und meinem Grossvater gegenüber.» Heiraten kam von da an für sie nicht mehr infrage.

Fukuda wurde 1953 und nochmals 1966 von Judo-Clubs und Universitäten nach Kalifornien eingeladen, um Seminare zu halten und die bis dahin weniger bekannte Kampfsportart zu unterrichten. Nach ihrem zweiten Besuch blieb sie in den USA. Es hätte dort mehr Möglichkeiten gegeben als in Japan, Mädchen Judo beizubringen, so Fukuda. Seitdem unterrichtet sie in San Francisco - als einzige noch lebende Schülerin Kanos.

Inspirierende Lehrerin

Ihre Schülerinnen wissen das zu schätzen. Die 34-jährige Nav sagt: «Nach meinem Ingenieurs-Studium wollte ich von San Francisco wegziehen. Doch dann entschied ich mich hierzubleiben und von Fukuda-shihan zu lernen. Sie ist das letzte noch lebende Bindeglied. Es wäre Unsinn, diese Chance nicht zu nutzen.» Auch zwei neue Schülerinnen sind nach ihrer ersten Judo-Stunde begeistert von der Meisterin. «Sie ist eine inspirierende Lehrerin voller Wissen und tritt dennoch stets bescheiden auf», sagt Ema, die über einen Zeitungsartikel von der 98-Jährigen erfahren hatte.

Die kürzliche Ernennung Fukudas zur ranghöchsten Meisterin ist für die jungen Sportlerinnen aus Noe Valley Motivation pur. Zu lange warten Fukudas Meinung nach noch heute Judo-Kämpferinnen auf die Anerkennung ihrer Leistung. Doch das wird sich von nun an ändern, sagte Fukuda-shihan mit einem selbstbewussten Lächeln.



Taekwon-Do Hwal-In Sul (Heilkunst)

Taekwon-Do Hwal In Sul möchte einen Weg zeigen, wie man seine Gesundheit und Lebensenergie auf natürliche Weise wiedergewinnen und bewahren kann, so dass man bis ins hohe Alter vital und lebensfroh bleibt. Taekwon-Do Hwal-In Sul lehrt durch eine natürliche Lebensweise und ganzheitliche Bewegung die Verspannungen und Blockaden in Körper, Herz und Geist zu lockern, so dass die innere Lebens- und Heilkraft – Ki – besser fließen kann. Wenn das Ki frei fließt, heilt es Körper und Geist, und man bekommt Mut und Kraft, um das Beste aus seinem Leben zu machen.

치료 (Hwal-In Sul)



**VIDEOPRODUKTION
& GRAFIK
GARRIDO**

www.videobearbeitung.tv

**Kopieren, digitalisieren, Produktion,
Grafik, WebDesign,
Anwedersupport für Mac & Windows**