NEWSLETTER

Vereinsnachrichten Taekwon-Do International Davos

Waldräumen mit TKD Davos

Am Samstag fand zum 15 Mal das „obgligatorische“ Waldräumen des Teakwondo-Vereins statt. Trotz widriger Witterung traf sich der harte Kern der Truppe bei frostigen Temperaturen im Wald oberhalb von Clavadel. Es mussten Äste und Zweige fort geräumt werden. Wobei wir uns mit Witzen und Spässen unterhalten haben. Nur Michael Marni fand die Blitze und den Donner, gar nicht spassig. Wir haben gerätselt, wie weit der Blitz von uns entfernt sei. Wobei wir unterschiedliche Ansichten hatten. Nach zwei Stunden musste die Waldräumung abgebrochen werden, da man vor lauter Neuschnee, das Geäst nicht mehr fand. Oder wir hatten schlichtweg zu kalt. Valentina hatte sogar blaue Zehen bekommen, von den fast abgefrorenen Finger ist nicht zu sprechen. Das anschliessende Bräteln ist auch sprichwörtlich ins Wasser oder besser gesagt in den Schnee gefallen. Somit freute sich jeder auf eine warme Dusche oder auf eine heisse Badewanne.
Wir hoffen, dass der zweite Walräumungs -Tag am 17.September eindeutig wärmer wird.
Anmeldungen unter www.taekwon-do.ch
Von Manuela Kradolfer

Sandstrahlen – Pulverbeschichtung
Industrielackierung
diener
Rhäzüns

SURVIVAL TRIP
3. – 4.
September 2011

DAVOS-
AROSA-
LENZERHEIDE-
DAVOS
14 hartgesottene (darunter einige weicher gekochten) aktuelle und ehemalige Clubmitglieder des TKD Switzerland Davos, sowie sonstige Mitläufer und Begleiter, wollten es wieder einmal wissen und an ihre Grenzen stossen…

Gutgelaunt und voll motiviert treffen wir uns am Samstag morgen um 07:30h

im Café Weber, dann geht’s mit der Parsennbahn rauf auf den Gipfel, wo wir uns zum Abmarsch vorbereiten.

RAIFFEISEN

Im Gegensatz zu herkömmlichen Touren, die mit einem Aufstieg zu beginnen pflegen, geht’s bei uns gleich von Anfang an abwärts. Schon nach kurzer Zeit teilt sich die 14-köpfige Gemeinschaft in Grüppchen von 1-6

Personen auf. Dies ist wohl zurückzuführen auf die unterschiedliche Ausdauer und Fitness der Teilnehmer, das Alter sowie individuelle Gebrechen und Wehwehchen.

Das Auflösen der Gruppe hat einen Unterbruch der direkten Kommunikation zur Folge, was zusammen mit verbreiteter Unsicherheit über den richtigen Weg und Zweifel beim Studieren der zahlreichen Wegweiser zur Nutzung der heimlich mitgeführten Telekommunikationsmittel führt

ohne Rücksicht auf die Lärmbelästigung der übrigen Anwesenden...

I gotta feeling...yeahyeah

Im Heimeli in Sapün gönnen wir uns eine kurze Entspannung, bevor wir die nächste Etappe Richtung Arosa in Angriff nehmen. Nachdem wir eine Horde Wildpferde durchquert haben, lassen wir uns zur wohlverdienten Rast ins saftige Gras plumpsen.

Verpflegung aller Art wird ausgepackt und verzehrt, und mit einem Schlückchen aus dem Flachmann verdaut (obligatorisch!). Damit wir aber nicht allzu träge werden, rappeln wir uns bald wieder auf, um unser Ziel noch rechtzeitig zu erreichen. Das Verpassen der letzten Auffahrt der Hörnlibahn um 16:30h in Arosa zu unserm Nachtlager wäre nun wirklich ein ernsthaftes Problem gewesen.

Da wir Surviver trotz allem Egoismus über Zus am

I gotta feeling...yeahyeah

mengehörigkeits- und Mitgefühl verfügen, werden

Schwache und Gebrechliche von ihren Kumpels moralisch und organisatorisch unterstützt, sodass sich nach etlichen Stunden die gesamte Gruppe an der Talstation der Hörnlibahn vereint wiederfindet. Die Fahrt in den Gondelis führt über saftige grüne Wiesen, wo sich herzige und gutgenährte Murmeltierchen tummeln.

Oben angekommen, schlurfen wir mit letzter Kraft zur Hütte....

.....wo wir es uns endlich gemütlich machen können, nachdem auch das typische

Gruppenausflugshüttenübernachtungs problem

„wer schläft mit wem“ gelöst ist.
Im Gegensatz zu den ursprünglichen Survivaltrips der harten Generation, gibt es nun fliessendes Wasser, saubere WC’s und sogar Duschen. Und ehrlich gesagt, ist es herrlich, sich nach der Schwitztour des Tages wieder sauber und frisch zu fühlen, und sich so mit seinen lieben Kollegen zum Apéro auf der Terrasse zu treffen. Das Wetter erlaubt es uns, noch eine ganze Weile draussen zu sitzen, bevor wir uns in den Speisesaal begeben. Das Abendessen verläuft feuchtfröhlich, der Wein fliesst, Gläser gehen auf unerklärliche Weise zu Bruch und es wird auf höheren Ebenen philosopiert, bis wir uns nach und nach in unsere Schlafhöhlen zurückziehen..

Nach einer mehr oder weniger erholsamen Nacht, fällt das Aufstehen schwer, man hört das Jammern der Leute über Muskelkater und das Knarren der überstrapazierten Gelenke. Doch es gibt kein Pardon, und kein Kneifen, alle wandern, humplen und kraxeln wir tapfer weiter, wobei das Geradeaus nicht existiert und das Auf- und Abwärts zur allgemeinen Freude wieder dominiert.

Unvermeidlicherweise splittet sich unsere Mannschaft erneut auf, doch nach ca. 3 Stunden finden sich alle bei der Mittelstation der Rothornbahn über der Lenzerheide ein, und dies noch immer Trockenen, entgegen den pessimistischen Vorhersagen einiger Schlechtdenker.

Unser tolles Organisationskomitee hat sich einen besonderen Plausch zum Abschluss der sportlichen Aktivitäten ausgedacht: anstelle ins Dorf runter zu laufen, dürfen wir mit sogenannten Mountaintrottinetts fahren.
Nachdem wir die nötigen Instruktionen erhalten und uns die Helme aufgesetzt haben, geht’s los.
Ein wirklicher Spass, und es kommen auch alle 14 Leute heil unten an.

Und jetzt darf ein erfrischender Tropfen nicht auf sich warten

lassen, und so invadieren wir die nächstbeste Wirtschaft...

...bevor uns ein Postauto zurück nach Davos bringt, wo unser Ausflug endet und es heisst Abschied zu nehmen - bis zum Survival-Event 2012.

An dieser Stelle ein grosses an’s OK-Team!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Taekwondo International, Schweiz kämpft in Italien um begehrten WTKA Weltmeistertitel Renato Marni und Michael Marni verteidigen ihren Weltmeistertitel

Vom 28.-30.Oktober findet die Kampfsport Weltmeisterschaft in Marina di Carrara, Italien statt.
Das Turnier zählt europaweit zu einem der grösseren Events in der Kampfsportwelt überhaupt. Gegen 4000 bis 5000 Teilnehmer aus über 56 Ländern werden erwartet.
Im Gegensatz zur reinen Taekwondo Weltmeisterschaft, an der die Schweizer Nationalmannschaft im Juli 2011 sehr erfolgreich war, starten hier Profis verschiedener Kampfsportarten, wie Karate, Kickboxer, Thaiboxer, Kung-Fu und viele mehr gegeneinander an.
Hier wird aus den Besten Kampfsportlern aller Klassen um den Titel gekämpft.
Renato Marni (6x Weltmeister in allen 3 Weltverbänden 2005 bis 2010,Bronze 2011) in der Königsklasse der Schwarzgurte und Michael Marni (2x Weltmeister 2010) im Leichtgewicht und Hyongs, werden ihren amtierenden Weltmeistertitel hart verteidigen.
Bei den Frauen kämpft die amtierende Vize Weltmeisterin Susanna Vogel und Rene Klausegger, amtierender Vize Weltmeister um den Finaleinzug.
Matthias Hoppler wird ebenfalls in der höchsten Klasse um einen guten Platz kämpfen.
Im weiteren starten zehn Teilnehmer aus der Schweiz, darunter auch fünf Kinder, die um Podestplätze kämpfen.
Das Schweizer Teilnehmerfeld im Nationalteam sind Top motiviert und haben in den letzten Monaten äusserst hart trainiert.
Kommt dazu, dass viele von Ihnen mit den Erfolgen und Erfahrungen an der WM in Dallas,Amerika und Italien im 2010, gestärkt teilnehmen.
Die Chancen, erneut Podest Plätze zu erkämpfen stehen sehr gut.
Die Herren Renato Marni, Rene Klausegger und Michael Marni waren auch in Amerika schon zuoberst auf dem Podest, sie werden alles daransetzen, dies auch in Italien zu erreichen!

Kampfsport-Weltmeisterschaft in Italien 2011

4 Mal Gold 2 Mal Bronze in den höchsten Kategorien für die Schweiz

Am Wochenende fanden in Marina di Cararra die offene Kampfsport Weltmeisterschaft statt. Von Freitag, 28.10.2011 bis Sonntag, 30.10.2011 trafen sich 26 Nationen aus 60 verschiedenen Kampfsportarten in Italien. Rund 5'000 Teilnehmer waren am Start. Noch nie gab es einen grösseren Kampfsportanlass in Europa. Die Schweizer Delegation stellte sich mit 15 Teilnehmern vom Taekwondo International Switzerland aus Davos den verschiedenen Disziplinen.

Königsklasse der Schwarzgurte holt Weltmeistertitel
Michael Marni, Susanna Vogel, Matthias Hoppler und Renato Marni erreichten in der Königsklasse, den Team-Hyongs (Formen) den sensationellen Weltmeistertitel

4. Platz für Teamkampf
Ebenfalls in der Königsklasse traten die Schweizer im Teamkampf an. Gegen die starke deutsche Mannschaft, amtierende Weltmeister, erreichte die Schweizer Mannschaft den guten 4. Platz.

Marni Junior 2 mal Bronze
Michael Marni, 2. Dan erkämpfte sich in der Königsklasse nach spektakulären Kämpfen den 3. Rang. In der Disziplin Hyong (Formen) holte er sich die Bronzemedaille.

Hoppler Weltmeister bei den Formen
Matthias Hoppler, 2. Dan erkämpfte sich ebenfalls in der Königsklasse gegen Spanien den sensationellen Weltmeistertitel.

Susanna Vogel Weltmeisterin bei den Formen
Ebenfalls lief Susanna Vogel bei der Disziplin Hyong (Formen) auf den sensationellen 1. Platz und bestätigte ebenfalls Ihren Weltmeistertitel von Amerika.

Auch Rene Klausegger bestätigt seinen Weltmeistertitel im Kampf wie auch bei den Formen und holt da 2 Mal Gold.
Luca Giuri erreicht in der zeithöchsten Kategorie im Punktstopp Gold. Im Runningtime erreicht er den 3. Platz. Bei den Formen erreicht er den 2. Platz.

Zoé Camenisch , lief bei den Hyongs (Formen) in der zweithöchsten Kategorie bei den Kindern auf den sensationellen 1. Platz. Ebenfalls Gold holte sie sich in der Disziplin Team-Hyong und Kampf.
Celine Hausheer und Bane Petrovic erreichte bei den Formen den 2. resp. 3. Rang.

Beat Wilhelm und Fabian Meisser erreichten je 1 mal Gold in ihrer sehr starken Kategorie bei den farbigen Gurten.

Valentin Vanicelli gewann im Punktstopp bei den farbigen Gurten gegen eine starke Karatekämpferin im Finale den 1. Platz
Im Runnigtime Kampf schaffte sie es bis ins Viertelfinale.

Die Kinder Naomi Bernet und Moira Marni erkämpften sich in der Kleinsten Kategorie Gold.
Andry Nagele,Moira Marni und Naomi Bernet erreichen bei den Formen die Goldmedaille.
Ebenfalls Gold holten die Kleinsten mit der tollen Team Form.

Am Schluss des Turnieres sollte die Königsdisziplin mit dem Bruchtest ausgeführt werden.
Dies musste am Sonntag Abend kurzfristig abgesagt werden, da die Teilnehmerzahl mit über 5'000 Teilnehmer stark überschritten wurde und der Zeitrahmen gesprengt wurde.
BBRenato Marni bedauerte dies natürlich sehr, da es seit 2004 seine absolute Paradedisziplin ist und immer den Weltmeistertitel geholt hatte.
Dies kompensierte er auf Anhieb mit dem **Weltmeistertitel in den Team Formen.**

Praktisch in jeder Kategorie von jedem Teilnehmer hat das Schweizer Nationalteam zuoberst das Podest erreicht.
Die Bilanz dieses Tunieres übertrifft jegliche Erwartungen des National-Trainers Renato Marni.
Spannende Kämpfe und Formen dieses Turniers findet man auf unserer Website: www.taekwondo.ch

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

Taekwondo: Schweizer Weltmeister - Kampfsport - Mehr Sport - Sport - Blick.ch

Taekwondo

Schweizer Weltmeister

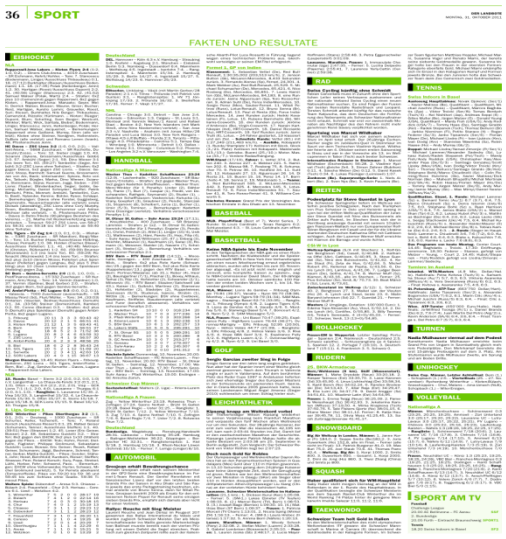
An den Taekwondo-WM in Marina di Carrara (It) gewann die Schweizer Mannschaft überraschend die Goldmedaille in der Kategorie Formen.

Aktualisiert um 15:46 | 30.10.2011

Im Schweizer Team figurierten Matthias Hoppler, Michael Marni, Susanna Vogel und Renato Marni, der bereits seine siebente Goldmedaille gewann. Susanna Vogel holte bei den Frauen in der obersten Formen-Kategorie ebenfalls Gold. Michael Marni erkämpfte sich im Einzel in den Kategorien Kampf und Formen jeweils Bronze. Vor einem Jahr hatte er in der Kategorie Kampf noch Gold gewonnen. Auch bei den Junioren holte das Schweizer Team dank Zoe Camenisch zwei Goldmedaillen.

WM-Titel für die Schweiz im Taekwondo (key)

Blick vom 30.10. 2011


36 SPORT

FAKTEN UND RESULTATE

Winterthurer Landbote

Sportförderung Kanton Graubünden

graubünden SPORT SWISSLOS

Ein sehr erfolgreiches Jahr geht zu Ende Bündner Meisterschaft 2011 und Weltmeister - Feier

Die Nervosität war gross, als es am letzten Samstag hiess, zu den Gürtelprüfungen und der Bündnermeisterschaft im Taekwon-do in der Aula anzutreten. Vor allem die ganz Kleinen 5-8 Jahren, die Little Ninjas, die ihre ersten Prüfungen und ihr erstes Seminar mit den grossen Taekwon-do Kämpfern hatten. Ehrfürchtig schauten sie zu dem Sabum-nim Renato Marni hoch, als er die Eröffnung dieses Seminars übernahm. Der Höhepunkt war die Ehrung von Michael Marni (2. Dan), er hat bereits im zarten Alter von 4 Jahren mit Taekwon-do angefangen und wurde wegen 15 Jahre aktives und sehr erfolgreiches Mitglied von Taekwon-do International Switzerland mit einer Urkunde geehrt, er wird nächstes Jahr zum 3. Dan antreten, wirklich eine tolle Leistung!
Michael Marni übernahm gleich danach das Aufwärmtraining und schon wurde es für die Kinder ernst. Die Little Ninjas traten vor der 4 köpfigen Jury an und zeigten ihre gelernten Hyongs (Formen). Weiter gings im Rahmen der Gürtelprüfungen mit den grösseren Kindern und den Erwachsenen, wobei die Hyongs gleichzeitig Bestandteil der Prüfung als auch der Bündnermeisterschaft waren. Vor grossem Publikum zeigten die Taekwon-do Kämpfer ihr Können in den Kämpfen in den Kategorien Kinder, Frauen, Männer und Teamkampf. Die Besucher wurden nicht enttäuscht, die Kämpfe waren sehr spektakulär und mancher hat sich vielleicht überlegt, ob er nicht auch mit Taekwon-do oder Taekwon-do Aerobic anfangen soll.
Nach den Bruchtests kam es zur langersehnten Antwort, ob man die Prüfungen bestanden hat und ob man sogar eine Medaille erreicht hat an der Bündner Meisterschaft. Aber die Angst war unbegründet, alle angetretenen Prüflinge, von Little Ninjas bis zu den Erwachsenen hatten alle ihre Prüfung bestanden. Die Little Ninjas als Kleinste erreichten ihren orangen Streifen und die höchste Gurtprüfung an diesem Tag, erreichte Angelo Marchetti, der den roten Gurt in Empfang nehmen durfte.

Angelo Marchetti Bündner Meister Hyong und Rot Gurt

Auch an der Bündnermeisterschaft gab es einige Medaillen. Bei den Little Ninjas heisst die aktuelle Bündnermeisterin in Hyongs Moira-Sue Marni, gefolgt von 2. Gian Sigron und 3. Shanna Nagele. Bei den Kindern ist Celine Hausheer die Bündnermeisterin, gefolgt von 2. Naomi Bernet und 3. Andry Nagele. In der Kategorie Erwachsene Hyong trug Angelo Marchetti die Goldmedaille nach Hause zusammen mit den beiden 2. Rang Luca Giuri und Manuela Kradolfer ihre Silber Medaille und René Klaussegger seine Bronzemedaille.

Valentina Vanicelli und Stefan Man Sieger bei Frauen und Kinder

In der Kategorie Kampf waren bei den Kindern, 1. Stefan Man, 2. Celine Hausheer und 3. Andry Nagele die stolzen Medaillengewinner, bei den Frauen, 1. Valentina Vanicelli, 2. Zoé Camenisch und 3. Manuela Kradolfer, bei den Männern erkämpften sich 1. Michael Marni, 2. Matthias Hoppler und 3. Fabian Meisser, der als einziger Gelbgurt neben 2 Schwarzgurte auf dem Podest stand. Im Teamkampf, wo jeweils 3 Kämpfer nacheinander gegen 3 Kämpfer der anderen Gruppe antreten, gewann die Gruppe von Michael Marni Gold, vor der Gruppe von Matthias Hoppler Silber und die Gruppe von Luca Giuri Bronze.

Michael Marni Bündner Meister in den höchsten Klassen, Bruchtest, Kampf und Teamkampf

Auch der spektakuläre Bruchtest wurde für einige zum nicht erwarteten Erfolg, Stefan Man, der zum ersten Mal einen Bruchtest gemacht hat, erreichte direkt den 1. Rang, gefolgt von 2. Celine Hausheer und auf dem 3. Rang wieder eine Doppelvergabe an Zoé Camenisch und Bane Petrovic. Bei den Erwachsenen gewann Michael Marni (war echt sein Tag) Gold vor Luca Giuri und Beat Wilhelm Silber und Angelo Marchetti Bronze.
National Trainer Renato Marni und Fadri Erni waren mit den Leistungen seiner Schüler sehr zufrieden und freuen sich auf ein erfolgreiches 2012. Mit einem gemütlichen Abend im Bistro Angelo wurde dieses sehr erfolgreiche Jahr auf nationaler und internationaler Ebene der Taekwon-do Kämpfer aus Davos gefeiert. Es wird weiter hart trainiert und sich auf die nächste Saison vorbereitet, damit Davos weiterhin weltweit Ruhm erlangen.

Pressechefin : L.Nagele

Die 8 Brokate

Ba Duan Jin

Die im Namen verwendete Zahl „8" (wörtlich 8 = ba und Stück = duan) verweist darauf, dass diese Methode aus 8 einzelnen Übungsabschnitten besteht. „Brokat" (jin), die Bezeichnung eines wertvollen, gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde, bringt die Freude an diesen Übungen, die Wertschätzung und Achtung ihnen gegenüber zum Ausdruck. Die Herstellung von Brokat war immer mit großem Aufwand und immenser Mühe verbunden. Brokat als erlesene Kostbarkeit diente als Kleiderstoff und Wandschmuck, er sollte als Augenweide erfreuen.

Der Begriff jin ist mit der Vorstellung von Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden. Dies gilt es auch beim Praktizieren der 8 Brokatübungen zu berücksichtigen. Sowohl beim Übenden wie auch beim Betrachter stellt sich die Empfindung von etwas Kostbarem, von erhabener Schönheit ein.

Ein bedeutender archäologischer Fund zur Geschichte des Qigong stellen die im Mawangdui-Grab (dat. 168 v. Chr.) in der Provinz Hunan gefundenen Werke dar: ein auf Seide geschriebenes Buch über die Methode vom „Leiten und Führen des Qi" und eine auf Seide gemalte „Tafel mit Übungen zum Leiten und Dehnen" (Daoyintu). Auf dieser Tafel sind Übungshaltungen zu sehen, die in den 8 Brokatübungen praktiziert werden.
Im Verlauf der langen Überlieferungsgeschichte haben sich zahlreiche Schulen und Stile der 8 Brokate herausgebildet. Es gibt ca. 100 verschiedene Fassungen der 8 Brokate. Ähnliche Figuren sind auch unter anderen Namen bekannt z. B. die 5 Chinesen.
Diese ursprüngliche Form der 8 Brokate beschränkt sich auf das wesentliche Thema. Durch stetiges Üben ergibt sich eine immer bessere Koordination von Bewegung und Atmung. Die Bewegung vertieft die Atmung und die Atmung wiederum verleiht der Bewegung einen inneren Rhythmus.
Die 8 Brokate haben eine regulierende und gleichzeitig aufbauende Wirkung auf den ganzen Körper. Durch die sanfte Art der Bewegung helfen sie, sich in einen inneren Ruhezustand zu versetzen und machen gleichzeitig frisch und wach.

Zuerst muss ein guter Stand gesucht werden. Dies erreicht man,
indem mit dem Oberkörper vor und zurück gewippt wird. Hat man nun das Gewicht gut auf beide Füsse verteilt, d.h. Körperschwerpunkt genau in der Mitte, atmet man 3 mal ein und aus.

Krav Maga Self Protect Davos startet im Januar mit Selbstverteidigungstraining **(Krav Maga Basic-1) für alle ab 18Jahren.** Infos auf www.taekwon-do.ch unter Krav Maga.

1.Den Himmel mit beiden Händen halten

Füsse Schulterbreit parallel (*Narani Sogi*) :
Hände vor Bauch (Danjon 2cm u. Bauchnabel) ineinandergelegt.
Einatmen; Arme seitwärts nach oben führen, über dem Kopf Hand-flächen nach oben drehen und ganzer Körper wenig strecken.
Ausatmen; Hände nach unten bringen.
Zehnmal wiederholen.

2.Den Bogen spannen und auf den Adler zielen

Füsse in Sitzstellung (*Gunnun Sogi*) :
Hände vor der Brust.
Einatmen: mit der linken Hand Speerhand formen (Zeige- und Mittelfinger ausgestreckt) nach links auf Schulterhöhe bewegen. Gleiche Bewegung wie beim Spannen eines Bogens. Mit den Augen folgen wir der Bewegung.
Die Hand zurückbringen vor die Brust, den Kopf dabei geradeaus halten. Das gleiche mit rechts. Je 5 mal Wiederholen.
Ich schaue auf den Zeigefinger der Pfeilhand. Der Blick reicht darüber hinaus. Durch die Achtsamkeit kommt der Geist zur Ruhe.
Die Aufmerksamkeit liegt auf einer diagonalen und vertikalen Kraftachse.
Die zweite Brokatübung verbessert die Atmung, Kreislauf und öffnet die Sehnen.

3.Hebe jeweils einen Arm

Narani Sogi:
Mit Einatmung linker Arm nach oben über Kopf gleichzeitig rechter Arm zur Seite nach unten.
Ausatmen; Arme zurück zu Danjon, wieder einatmen und rechter Arm nach oben. Je 5 mal Wiederholen.
Die Aufmerksamkeit liegt auf der diagonalen Kraftachse.
Die untere Hand gibt Stabilität und wird von der Erdenergie genährt.

4. Nach hinten sehen auf die 5 Übertreibungen und 7 Schwächen

Narani Sogi:
Arme auf Brusthöhe, mit Handflächen nach oben. Ausatmen; nach unten mit lockerer Bewegung und ein wenig hinter den Körper bringen, gleichzeitig nach links schauen. Beim Einatmen nach vorne schauen und Arme nach vorne vor die Brust bringen. Wiederholen, rechts schauen, dann wieder nach links. Je 5 mal jede Seite.
Die Aufmerksamkeit liegt auf der Rotation des Körpers um seine Achse. Qi wird spiralförmig um die Wirbelsäule aktiviert.
Die Hände und Arme kommen zurück vor die Brust.
5 Ermüdungen:
Zuviel sehen schädigt das Blut. Zuviel schlafen schädigt das Qi. Zuviel sitzen schädigt die Muskeln. Zuviel stehen schädigt die Knochen. Zuviel Gehen schädigt die Sehnen.

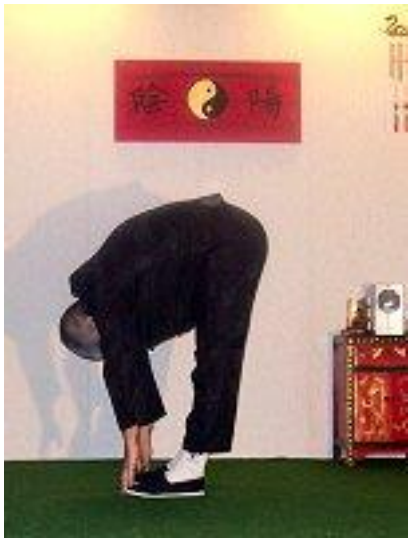
7 Schwächen:
Überessen schädigt die Milz.
Zorn schädigt die Leber.
Zuviel heben, an feuchten Orten sitzen Schädigt die Nieren.
Kaltes trinken schädigt die Lunge. Zuviel Denken schädigt das Herz. Große Angst schädigt den Willen.

5. Pendle mit dem Steiss

Gunnun Sogi:
Einatmen;

Den Hintern vom Steißbein aus nach rechts bewegen.
Das Gewicht auf das linke Bein verlagern, gleichzeitig das rechte leicht strecken. Den Oberkörper, Hals und Kopf nach links drehen.
Ausatmen;
Den Körper zur Mitte bringen.
Je 5 mal zu jeder Seite.
Reguliert das Herzfeuer und stärkt die Nierenenergie.
Während der Wendung des Oberkörpers nach links dehnt man die Herz-Leitbahn des rechten Armes. Dies spürt man gut am rechten äußeren Handgelenk – Akupunkturpunkt Shenmen

6. Umfasse mit beiden Händen die Füsse



Narani Sogi:
Ausgangsposition:
Einatmen: Keine Bewegung

Ausatmen: Hände auf Gesäss und Rücken nach hinten durchstrecken.

Einatmen: Die Hände vor dem Körper nach unten bringen.
Nach vorne beugen und die Hände an den Beinen zu den Füßen streichen.

Ausatmen: Die Knie leicht lockern und von den Fersen nach oben streichen.
Den Köper aufrichten.

Wir nehmen Qi auf und leiten es in unser inneres Zentrum – das Dantien. Gleichzeitig werden Niere und Blase gestärkt.
Die Übung spannt die Muskulatur im Taillen- und Kreuzbereich stärkt so den unteren Rücken und die Nieren. Sie beugt Verspannungen im Rücken vor und öffnet das Mingmen – das Tor des Lebens.

JATZHÜTTE
DAVOS
www.jatzhuette.ch

7. Balle die Fäuste mit zornigem Blick

Gunnun Sogi:
Locker geballte Fäuste liegen an der Hüfte (Kinderfaust= Daumen in derFaust versteckt)

Einatmen; Mit den Augen funkeln und die Zähne leicht zusammen beißen.
Mit Kraft aus der Mitte die linke Faust nach vorne schlagen. Die Handrücken zeigen nach oben.

Ausatmen; Lockerer “Schlag” mit linkem Arm, Faust ist aufgestellt, Blick geradeaus

Einatmen; Arme
Zurück nach Anfangsposition.
Wiederholen auf beiden Seiten 5 mal.
Die Aufmerksamkeit liegt auf unserer inneren Kraft. Wir wecken mit dieser Übung unsere „innere Power“.

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

8. **Den Rücken 7 mal schütteln und die 100 Krankheiten verschwinden**

Moa Sogi: (Beine geschlossen)

Die Handrücken auf die Nieren legen.
Die Fersen anheben und auf die Zehenspitzen stellen.
Entspannen und auf die Fersen fallen lassen.
Die Vibration nur bis zum Jadekissen (Hinterhaupt) ankommen lassen – nicht bis ins Gehirn.
Maximal 7 mal wiederholen!
Das Qi wir im ganzen Körper wieder in die richtige Richtung und Position gebracht. Diese Übung lässt die Wirbelsäule und den Körper vibrieren
und gibt der Übungsreihe den letzten Schliff. Die Energie wird im ganzen Körper verteilt.

Zu letzt die Hände auf Rücken Kreuzbein legen und auf dem Rücken kreisen und gleichzeitig normal atmen.

WICHTIG !
Beim Einatmen kommt neues Ki in den Körper, beim Ausatmen geht das alte Ki aus dem Körper. Dieses sollte man sich bildlich vorstellen.

Little Ninja Taekwon-Do

Lebenskraft
Taekwon-Do Hwal-In Sul

Herzliche Gratulation
Michael “Michi“ Marni
2.Dan TKD

Michi trainiert seit 15 Jahren Taekwon-Do in Davos.

Vielen Dank für Deinen unermüdlichen Einsatz!

Sabum-nim Renato Marni
5.Dan TKD

Renato trainiert seit 26 Jahren Taekwon-Do in Davos.

Regelung bei Dobuk

In letzter Zeit mehren sich die verschiedenen Anzüge im Training.

Dies sieht mittlerweile wie im Gemischtwarenladen aus, vor allem bei den Erwachsenen.

Im Dojang sollten alle Mitglieder den Anzug und das Emblem von Davos tragen.

Daher ist es ab sofort nur noch möglich, mit dem Davoser Dobuk zu trainieren.

Schwarzer Kragen ist nur für Schwarzgurte erlaubt.

Schwarze Dobuks nur ab 3.Dan

Ausnahme ist der Schweizer Dobuk von Taekwondo Davos.

Bei neutralen Dobuks muss das Vereinslogo aufgenäht werden.

Ausserdem sollte bei jedem die Logos

von den Sponsoren auf dem Schweizer Dobuk, sauber und genäht, drauf sein.

Ich hoffe, diese Regelung stoppt die Auswüchse verschiedener Dobuks.

Wir wollen eine starke Gruppe sein und dies auch einheitlich in der Gruppe zeigen.

Die Nationalteams im Fussball tauschen auch mit anderen Nationen das Trikot, können deshalb aber nicht mit einem schönen Bayerntrikot im Inter Training erscheinen.

Vielen Dank für die Umsetzung und viel Spaß im Training.

Sabum Renato

WWW.fightweare.ch

Nationalspiele der Schweiz

Historisches Lexikon der Schweiz

Als N. gelten das Schwingen, Steinstossen und im weiteren Sinn das Hornussen. Die Ersteren fanden unter der Bezeichnung "Nationalturnen" 1855 Eingang ins Programm des Eidg. Turnfestes von Lausanne (Feste) - dies im Bestreben, dem dt. Turnen nach Friedrich Ludwig Jahn eigene, dem Volke angepasste und von ihm entwickelte Übungen entgegenzusetzen. Tatsächlich gehen alle drei Disziplinen auf spätma. Wettkämpfe zurück, die meist im Rahmen von Kirchweihen und Schützenfesten stattfanden oder andere volkstüml. Anlässe (Alpaufzug, Mittsommerfeste) ergänzten. Eine Art Fünfkampf jugendl. Hirten, wie Hans Georg Wackernagel dies annahm, lässt sich nicht nachweisen. Hingegen blieben die oft als alteidgenössisch bezeichneten Übungen vorab in alpinen Regionen populär. Für das Schwingen und Hornussen bildeten im 17. und 18. Jh. das Entlebuch sowie das Emmen- und Haslital ein eigentl. Rückzugsgebiet. Die Unspunnenfeste von 1805 und 1808 stellten einen ersten Versuch dar, den sog. Hirtenspielen im Rahmen der patriot. Erneuerungsbewegung während der Helvetik und Mediationszeit wieder eine überregionale Bedeutung zu verschaffen. Aber erst in der 2. Hälfte des 19. Jh. fand vorab das Schwingen einen breiteren Rückhalt in der Bevölkerung. Der 1864 publizierte Schwinger-Lehrgang des Berner Arztes Rudolf Schärer machte das Kampfspiel auch in Turnerkreisen populär. Der Erfolg eidg. Schwingfeste (meist ergänzt mit Jodel- und Alphorndarbietungen und unter Mitwirkung von Trachtenverbänden) führte 1895 zur Gründung des Eidg. Schwingerverbands (ESV). Die Hornusser schlossen sich 1902 auf Landesebene zum Eidg. Hornusserverband (EHV) zusammen und seit 1907 besteht mit der "Eidg. Schwinger-, Hornusser- und Jodlerzeitung" ein gemeinsames Publikationsorgan. Der anhaltende Erfolg beider Sportverbände (2005: ca. 5'100 bzw. 8'000 Aktive) erklärt sich nicht zuletzt aus der engen Verbindung sportl. und brauchtüml. Elemente.

Autorin/Autor: Hans Peter Treichler

1 - Schwingen

Die ab der Reformationszeit häufig anzutreffende Formel Ringen und Schwingen legt nahe, dass in der Eidgenossenschaft zwei versch. Formen des Zweikampfs unterschieden wurden. Der für das Schwingen typ. Kleidergriff, das Festhalten des Gegners im *Gestöss*, erscheint zwar bereits auf Abbildungen des 13. Jh., aber erst ab etwa 1600 lässt sich das Schwingen als spezielle Wettkampfform der Alphirtenkultur nachweisen. Zahlreiche behördl. Ge- und Verbote zeugen von jährl. Treffen an bestimmten Austragungsorten - meist eine Alp, auf der sich die Vertreter einzelner Ort- oder Talschaften gegenüberstanden, wobei der Bergschwinget oft mit einer Älplerchilbi zusammenfiel. Besonders zahlreich fanden sich solche Treffpunkte rund um das Haslital und Entlebuch, so auf der Alp Seewen, der Axalp, der Engstlen- und Balisalp sowie auf dem Brünig. Austragungsorte an der bern.-freiburg. Grenze zeigen, dass das Kampfspiel, als *lutte* oder *lutte Suisse* bekannt, auch auf einen Teil der Romandie übergriff.

Bereits in den Reisebeschreibungen des 18. Jh. spielte das Schwingen eine stereotype Rolle als alteidg. Hirtenbrauch. Zahlreiche Radierungen und Stiche schildern in meist überhöhter Manier eine idyll. Naturkulisse mit friedl. Wettkämpfern und in Volkstracht gekleideten Zuschauern. Eine ausführl. Beschreibung mit hist. Rückblick liefert der Entlebucher Pfarrherr Franz Josef Stalder 1797 in seinen "Fragmenten über Entlebuch": Die von ihm postulierten festen Regeln scheinen nicht die einzigen gewesen zu sein. Andere Quellen belegen, dass an Stelle der heute gebräuchlichen kurzen Überhosen auch Mähergurten oder ein um den Oberschenkel geknüpftes Tuch zum Einsatz kamen. Auch die Dauer des einzelnen Wettkampfs, Gang genannt, war keineswegs einheitlich reglementiert.

Die seit der Gründung des Eidg. Schwingerverbands gültigen Regeln sehen eine Wettkampfdauer von 10-12 Minuten vor. Der Sieger muss den Gegner so auf den Rücken legen, dass beide Schulterblätter den Boden berühren, und dies ohne Loslassen der Hosengriffe. Ein Kampfgericht bewertet die Leistung der Teilnehmer mit Punkten und bestimmt die Paarungen für den nächsten Gang. Bei den grossen Anlässen, zu diesen zählen das Unspunnen- und das Eidg. Schwingfest (sechs- bzw. dreijähriger Turnus), erhält der Sieger, der sog. Schwingerkönig, einen jungen Stier *(Muneli)*. Der Schwingerkalender zählt jährlich rund 120 Anlässe. Viel Prestige geniessen der Brünig-, der Stoos- und der Rigischwinget.

Autorin/Autor: Hans Peter Treichler

www.**schwingerverband-davos**.ch/

Renato Marni, 7-facher Weltmeister in Taekwondo

Renato Marni besuchte die Redaktion exclusiv in Vaduz. Wir sprachen mit dem 7-fachen Weltmeister über den Sport und seine Erfolgsgeschichte.

Das Wort Taekwondo setzt sich aus den folgenden drei sinokoreanischen Silben zusammen: **Tae:** für Fuss (steht für alle Fusstechniken), **Kwon:** für Faust (Hand- und Armtechniken) und **Do:** der Weg, die Lehre.

Reto Marni: «Taekwondo ist eine waffenlose Selbstverteidigung. Der Ursprung dieser Kampfsportart stammt aus Korea. Nach asiatischer Auffassung ist die Lebensenergie und deren ständiges Fliessen die Grundlage für Gesundheit und das Wohlbefinden. Durch gezieltes Training entsteht ein Energiefluss, welcher eine Ausgeglichenheit des Körpers und des Geistes bewirkt.»

Mit 19 Jahren kam Renato Marni durch einen Freund zum Kampfsport. Ab 1985 besuchte er die Taekwondo Schule in Chur und erreichte nach 3 Jahren Training den 1. Dan (Rang). Seine Leidenschaft wuchs, er besuchte in Nordkorea ein Intensiv-Trainingslager, um seine Kenntnisse zu erweitern und zu perfektionieren. Nach dem Tod seines Trainers übernahm Renato Marni die Schule, die damals fünf Mitglieder zählte. «**Taekwon-do international Switzerland**» entwickelte sich zu einer der angesehensten Schulen der Schweiz. Grosse Anlässe wie drei Europameisterschaften und eine Weltmeisterschaft wurden im Laufe der Zeit organisiert. Seit 15 Jahren unterrichtet auch Marnis Sohn Michael, der letztes Jahr eine sensationelle Goldmedaille gewann.

Sandra, die Lebenspartnerin von Renato Marni unterrichtet das selbst entwickelte Taekwondo Aerobic, das grossen Anklang findet. Heute hat die Schule in Davos verschiedene Sektionen und zählt zwischen 120 und 140 Mitglieder.

Renato Marni: «Es freut und bestärkt mich, dass wir eine sinnvolle, aktive Freizeitgestaltung anbieten, die bereits im Kindergartenalter beginnt und bis ins hohe Alter ausgeführt werden kann. Unser Ziel ist, eine weitere Weltmeisterschaft zu organisieren.» Nach der Zukunft gefragt, antwortet Renato Marni: «Gesundheit und Glück für meine Liebsten und mich. Mein sportliches Ziel ist der 6. Dan.»

Wir bedanken uns bei Renato Marni für seinen Besuch und wünschen «Taekwon-do international Switzerland» Davos, seiner Familie und ihm alles Gute. ex.

Bruchtest: Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit, es entsteht die grösste Form der Energie. Dieses erfordert maximale Konzentration auf den Punkt. Der Sieg des Geistes über die Materie: Der Gegenstand muss im Geiste bereits zerschlagen sein, bevor die Technik trifft. Der geringste Zweifel am Erfolg führt unweigerlich zum Scheitern und zu Verletzungen. Bruchtests sind rein physikalisch nicht vollständig erklärbar und mit körperlich, geistiger und seelischer Kraft erreichbar. Dennoch ist die optimale Technik und Ausführung entscheidend. Extreme Schnelligkeit und Präzision, im Zusammenspiel mit perfekter Atemtechnik und vollem Körpereinsatz. Bruchtests sind sehr spektakulär, nehmen aber im Taekwondo-Training einen untergeordneten Platz ein.

4 x Gold und 2 x Bronze in den höchsten Kategorien

Im Oktober trafen sich 26 Nationen aus 60 verschiedenen Kampfsportarten in Italien. 5'000 Teilnehmer gingen an den Start. Noch nie gab es einen grösseren Kampfsportanlass in Europa. Die Schweizer Delegation stellte sich mit 15 Teilnehmern vom «Taekwondo international Switzerland» aus Davos, den verschiedenen Disziplinen. Praktisch in jeder Kategorie von jedem Teilnehmer hat das Schweizer Nationalteam zuoberst das Podest erreicht. Die Bilanz dieses Turnieres übertraf alle Erwartungen des National-Trainers Renato Marni.

Die Königsklasse der Schwarzgurte holte Weltmeistertitel

Michael Marni, Susanna Vogel, Matthias Hoppler und Renato Marni erreichten in der Königsklasse den Weltmeistertitel.

4. Platz für Teamkampf

Ebenfalls in der Königsklasse traten die Schweizer im Teamkampf an. Matthias Hoppler, Michael Marni und Luca Giuri erreichten gegen die starke deutsche Mannschaft, amtierende Weltmeister, den guten 4. Platz.

fotos + text: © exclusiv

Videobearbeitung und Grafik Garrido
www.videobearbeitung.tv

2012 Jahr des Drachen

Das **chinesische Horoskop 2012** steht ganz im **Tierkreiszeichen Drache**. Das ist ein gutes Zeichen, denn der Drache ist ein berühmter Glücksbringer in China. Die kritischen Zeiten im Hasen-Jahr haben vielen gelehrt wie wichtig es ist in Krisenzeiten zusammen zu halten – 2012 weht ein frischer Wind mit einer Anfangsbegeisterung die vieles möglich macht, was letztes Jahr noch unmöglich schien.

Das Jahr 2012 wird im chinesischen Wasser-Drachen geprägt. Alles ist sinnbildlich größer und kraftvoller. Das birgt viele Chancen und macht sogenannte Mammut-Projekte sowohl im persönlichen Leben, als auch außerhalb davon möglich. Umso wichtiger ist es jedoch auch die Übersicht zu behalten, denn die neue Stärke wirkt sowohl im Guten als auch im Schlechten – Hüten Sie sich davor zu euphorisch zu investieren und bewahren Sie einen kühlen Kopf.

Der Charakter des Wasser-Drachen und damit des chinesischen Horoskops 2012 gilt als temperamentvoll visionär. Rechnen Sie mit Innovationen die die Welt im großen und im kleinen verändern. Ob Sie Ihre großartigen Ziele erreichen werden liegt ganz an Ihnen, Ihre Entscheidungen werden jedoch eine lange Wirkung haben.

Der Vorstand des Taekwon-do und die Redaktion des Newsletter wünscht allen ein schönes und erfolgreiches 2012 und viel Gesundheit.