

# NEWSLETTER

## Vereinsnachrichten Taekwon-Do International Davos



**TKD Davos feiert sein 30-jähriges Bestehen!**

**Engadin und Davos gehen eine Kooperation ein!**



## Vorwort

Was für ein Jahr!

TKD Davos kann für in Anspruch nehmen, seit 30 Jahren ununterbrochener Präsenz auf der Sportbühne in Davos. Unglaublich für einen Kampfsportverein.

Wer kann sich den noch erinnern was 1982 so alles geschah in der Schweiz und auf der Welt?

- Elisabeth Kopp wird erste Bundesrätin
- Helmut Kohl wird Deutscher Bundeskanzler
- Die ersten Audio CD kommen auf den Markt
- Dan Hober löste Craig Saner als Trainer beim HCD ab.

Das sind nur einige Beispiele.

30 Jahre sind eine lange Zeit. Renato und ich waren zu dieser Zeit 15 bzw. 16 Jahre alt, also noch richtige Frischlinge.

Richtig Aktuell ist aber der Zusammenschluss von Taekwondo/Hapikdo Engadin und Taekwon-Do International Davos unter dem Dachverband Taekwon-Do International Switzerland. Jürgen Graf kann auf eine jahrzehntelange Erfahrung im Kampfsport zurückblicken. Seine Schule in St. Moritz gibt es seit 1996. Beide Vereine/Schulen können von der Erfahrung der jeweils Anderen profitieren. Hoffen wir auf eine erfolgreiche und befruchtende Zukunft der Kampfkünste in Graubünden.

Zuletzt möchte ich mich noch für ein Ereignis in der Zukunft stark machen.



GRAUBÜNDEN 2022

Genau die Olympischen Winterspiele in St. Moritz und Davos in 10 Jahren. Natürlich soll sich Jedermann/frau seine eigenen Gedanken dazu machen, aber ich bin fest der Überzeugung, dass diese

Spiele für Davos/St.Moritz, Graubünden und die ganze Schweiz eher Vorteile den Nachteile bringen. Auch helfen diese Spiele den jungen Sportlern und Sportlerinnen, auch hier in Davos, zu mehr Erfolg und Werbung. Vielleicht kann auch unser Sport davon profitieren?



So, nun wünsche ich allen viel Vergnügen beim Durchlesen der spannenden Beiträge.

Fadri Erni  
Chefredaktor TKD Newsletter

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>2</b>
<b>Gurtprüfungsseminar des</b> .....	<b>3</b>
<b>TKD Davos</b> .....	<b>3</b>
<b>Taekwondo St.Moritz ,Champfer und Silvaplana neu bei Taekwon-do International Davos</b> .	<b>4</b>
<b>30 Jahre Taekwon-Do Davos</b> .....	<b>5</b>
<b>Grandmaster Park Jong Soo</b> .....	<b>6</b>
Unser Ur-Grossmeister von TKD Davos, seine Geschichte und Herkunft.....	6
<b>Fadri Erni hat die Prüfung „Kuatsu-Instruktor“ bestanden</b> .....	<b>7</b>
Was ist Kuatsu?.....	7
<b>SURVIVAL WEEKEND 2012</b> .....	<b>8</b>
<b>Das Do im Taekwon-Do</b> .....	<b>9</b>
<b>J+S Leiterkurs bestanden</b> .....	<b>11</b>
<b>Atmung</b> .....	<b>11</b>
<b>Atmung in der Hyong</b> .....	13
<b>Taekwondo International, Schweiz kämpft in Polen um Europameistertitel</b> .....	<b>15</b>
<b>Krav Maga Self Protect</b> .....	<b>16</b>
<b>Krav Maga Self Protect – Merkmale und Besonderheiten</b> .....	17
<b>Erfolgreiche Mannschaftsleistung an der Taekwon-do Europameisterschaft in Krakau</b> .....	<b>18</b>
<b>Davoser gewinnen Gold an der WM in Italien</b> .....	<b>19</b>

### Gurtprüfungsseminar des TKD Davos

Am letzten Samstag bereits früh, kurz nach 7 Uhr morgens, fanden sich die ersten nervösen Prüflinge des Taekwon-do International Davos im Kongresshaus ein.

Selbstverteidigungs - Seminar

Unter Anleitung von Michael Marni (3. Dan) fand die Aufwärmrunde statt, die durch Selbstverteidigungsübungen verschiedenster Art ergänzt wurde.



Um 9 Uhr wurde es dann für die ganz Kleinen, die Little Ninjas ernst. Ehrfürchtig standen die Mädchen da als Sabum Renato Marni (6. Dan) ihnen die Prüfung abnahm, aber die Angst war unbegründet, da alle mit Bravour bestanden, mit Ronja Kufmüller als Beste.

Die folgenden Stunden waren dann von den Prüfungen der Taekwon-do Schüler erfüllt, wobei die Kups (Gurtstufe) von 9, also unterste Stufe bis 1, als erste Stufe antraten. Geprüft wurden Hyongs (Formen), Selbstverteidigungsabläufe, Bruchtest, Kampf und allgemeine Abläufe, sowie die Ziele und Grundsätze des Taekwon-do.

Alle gaben ihr Bestes, aber es reichte einigen nicht, den strengen Anforderungen der Jury ( Sabum-nim) zu erfüllen. Diese Schüler werden in den nächsten Wochen ihr Können nochmals verfeinern und hart trainieren um an der Nachprüfung die Anforderungen zu erfüllen.

Zoe und Celine zweithöchste Graduierungen bei den Kindern  
Die höchstbestandene Kups (Gurte) waren Zoe Camenisch und Celine

Hausheer, die beide den ersten Kup, also den schwarzen Streifen erreichten.



Celine Hausheer in Aktion

Valentina Vanicelli (17) beste Prüfung und grosse Nachwuchs -Hoffnung bei den Frauen

Es gab 3 Doppelbeförderungen, bei der Gruppe Erwachsene durften sich Angelika van de Kraats und Toni Wittwer über eine Doppelbeförderung zum gelben Gurt freuen und in der Kampfgruppe war es wiederum Valentina Vanicelli, die durch ihre hervorragende Prüfung ihre bereits zweite verdiente Doppelbeförderung zum blauen Streifen bekam. Die beste Prüfung bei den Erwachsenen legte Angelika van de Kraats ab, bei der Kampftruppe war es Valentina Vanicelli und bei den Kindern waren es sogar deren drei Beste, Stefan Man ( Blau), Ana Castro ( gelber Streifen) und Zoe Camenis ( schwarzer Streifen).

### **Taekwondo St.Moritz ,Champfer und Silvaplana neu bei Taekwondo International Davos .**

Feierlich übergab Grossmeister Renato Marni 6.Dan , Jürgen Graf 4.Dan im Taekwondo und Hapkido, die offizielle Anerkennung von Taekwondo International Schweiz , in Form des Sportpasses.

Meister Jürgen Graf schliesst sich mit seinen Schulen im Engadin unserem Verband in Davos an. Dieser wird dadurch schlagartig um das Doppelte anwachsen und gegen 200 Mitglieder zählen. Eine tolle Entwicklung im dreissigsten Vereinsjahr.

Erschöpft und zufrieden beendeten viele den Tag am tollen HCD Fest vor der Eishalle.



### **St. Moritz und Davos gehen in den Kampfsportarten Taekwon-Do und Hapkido gemeinsame Wege.**

Im Oberengadin trainieren bis zu 60 Einheimische unter der Leitung von Jürgen Graf.

stephan kiener

Die Stimmung in der Silvaplanner Turnhalle ist gelöst, das Training konzentriert. Rund ein Dutzend «Kämpferinnen» und «Kämpfer» üben

sich in Taekwon-Do und Hapkido, rollen gekonnt auf Matten ab, fangen mit dem durch Helme geschützten Kopf Fussschläge auf, und winden sich elegant aus kniffligen Situationen. Laute Stimmen hört man kaum, höchstens jene von Instruktor Jürgen Graf. Seit 19 Jahren bietet er in St. Moritz Training in diesen aus Korea stammenden Sportarten an. Taekwon-Do hat es seit 2004 ins Olympiaprogramm geschafft. Bis zu 60 Einheimische kommen in Silvaplana und St. Moritz ins Training, darunter viele Schülerinnen und Schüler aus der Region Maloja bis Samedan. St. Moritz ist ein privater Klub, ist in den seit 1996 existierenden Verband Taekwon-Do International Switzerland mit Sitz in Davos integriert. Mit dem nationalen Taekwon-Do-Verband haben die Bündner nichts zu tun. Die Engadiner arbeiten seit kurzem stärker mit dem grossen Zentrum Davos zusammen. Das hat seinen Grund u.a. in den Fähigkeiten von Jürgen Graf, der aufgrund seines 2. Dan in Hapkido (4. Dan in Taekwon-Do) die Davoser in dieser Disziplin weiterbringen kann, während umgekehrt Grossmeister Marni aus dem Landwassertal die St. Moritzer im Taekwon-Do fördert.

Jürgen Graf, selbst längere Zeit im Kampfsportzentrum in Seoul in Korea tätig, freut sich über die gute Zusammenarbeit mit Davos: «Das Niveau ist enorm gestiegen. Und wir haben inzwischen sehr gute Leute». Ziel der Kooperation mit den in der Schweiz führenden Landwassertalern ist «eine einheitliche Ausbildung». Dazu fahren die St. Moritzer öfters nach Davos, dort verfügen die Kampfsportler über eigene Räumlichkeiten.

Wird es angesichts der steigenden Zahl von Interessenten an Taekwon-Do und Hapkido bald auf den Strassen des Engadins von Hiebe austeilenden Kampfsportlern nur so wimmeln? Jürgen Graf lacht: «Nein, nein! Das

Gelernte darf höchstens zur Selbstverteidigung benützt werden», sagt Graf energisch. «Unsere ethischen Ansprüche sind hoch, Taekwon-Do und Hapkido dienen in erster Linie der Persönlichkeitsbildung». Man nehme nur einwandfreie Charaktere auf, betont der Instruktor. «Vor allem, weil Hapkido gefährlich ist. Dieser Sport verlangt äusserste Disziplin und Verantwortungsbewusstsein». Wer ins Training komme, betreibe sehr seriöses Sporttraining. «Und diese Jungen machen in der Freizeit sicher nirgends Randalen», betont Jürgen Graf. Trainiert wird beim St. Moritzer Klub jeweils am Mittwoch von 19 bis 21 Uhr in der Turnhalle Silvaplana und am Freitag zur gleichen Zeit in Champfèr. Die Ambitionierten reisen zusätzlich einmal pro Woche zum Training nach Davos. Finanzielle Unterstützung erhält der Klub von den Gemeinden bisher nicht, im Gegensatz zu den meisten anderen Vereinen im Tal. Dabei feiert der St. Moritzer Klub nächstes Jahr bereits sein 20-jähriges Bestehen... Nächstes Ziel der St. Moritzer Kampfsportler sind die Taekwon-Do-

Europameisterschaften Ende Oktober in Krakau in Polen, bei der auch die Engadiner mit einer Delegation antreten werden.



### **30 Jahre Taekwon-Do Davos**

Im August fand das alljährliche Waldräumen statt. Zahlreich erschienen

die Member. Jüngere wie Ältere, aufgeteilt in zwei Gruppen, legten sich mächtig ins Zeug und räumten weg, was auf einem Haufen in den Wald gehörte. Von frühmorgens bis um 15 Uhr am Nachmittag gaben alle ihr Bestes. Dann ging's heimwärts, weil eine Überraschungsparty für die beiden Sabum-nims Renato Marni und Fadri Erni anstand. Weil die beiden nach intensiven Gesprächen, vor bald 20 Jahren den Taekwon-Do International Davos am Leben erhalten haben, und wir deshalb dieses Jahr das 30-Jahr-Jubiläum feiern konnten. Mit einem Grillfest und einem sehr guten Thai-Curry des Vizepräsidenten Beni Carrido und vielen anderen Leckereien der Mitglieder war das Fest sehr gelungen. Der Höhepunkt

war die Überreichung der Dankesurkunde und einer «kleinen» Flasche Röteli mit eigenem Spezialetikett an die beiden Sabumnims. Wir danken nochmals für das Super-Team, wo alle nicht nur zusammen der Kampfkunst frönen, sondern auch gute Freunde sind.



## Grandmaster Park Jong Soo

Unser Ur-Grossmeister von TKD Davos, seine Geschichte und Herkunft

**Park Jong Soo** (geboren 1941) ist ein südkoreanischer Meister des Taekwondo und eine der zwölf ursprünglichen Meister des Taekwondo des Korea Taekwon-Do Association. Er hat den Rang eines neunten *Dan*. Nach einer Karriere im südkoreanischen Militär, emigrierte er nach Kanada im Jahr 1968.



### Frühes Leben

Park wurde in Chung-Nam, Korea, geboren 1941, während der Zeit der japanischen Besatzung. Er trainiert im Taekwondo unter Choi Hong Hi. Im Jahr 1965, wurde er eingeladen, Trainer der deutschen sein Taekwon-Do Association auszubilden, und zog von Südkorea aus nach West Deutschland. Park wurde 5. *Dan* in diesem Jahr. Im folgenden Jahr zog er in die Niederlande

und gründete die Niederlande Taekwon-Do Association. In den späten 1960er und 1970er Jahren war Park ein wichtiges Mitglied der Taekwondo-Demonstration Teams, er begleitet HH Choi auf der ganzen Welt.



### Kanada

Im Jahr 1968 siedelte Park nach Toronto, Kanada. Im Jahr 1973, besass er den Rang eines siebten *Dan*.

In 1974, Park und einige andere ITF Taekwondo Master siedelten nach Toronto. Park und Choi gingen getrennte Wege, nachdem Choi auf den Aufbau von Beziehungen mit dem benachbarten Nordkorea während einer politisch heiklen Zeit startete. Im Jahr 2002, jedoch versöhnten sie sich wieder und Park war an Choi's Sterbebett.

Im Jahr 2004 war Park Präsident der kanadischen Taekwon-Do Association und gab ein Seminar in Afghanistan. [11] Im Jahr 2008 führte Park ein Seminar in Beijing durch. Er leitet derzeit verschiedene Taekwondo Schulen in Toronto.

Park gilt als Pionier in Kanada (1950er, 1960er und 1970er Jahre) in Chang Keun Choi's Liste der Taekwondo



Pioniere. [1]



## Fadri Erni hat die Prüfung „Kuatsu-Instruktor“ bestanden

Fadri Erni hat am 3. November 2012 die Prüfung zum Kuatsu-Instruktor SJV bestanden.



Nach fast 50 Stunden Ausbildung in Anatomie, Physiologie, Methodik und natürlich auch Kuatsu-Techniken, konnten 5 Teilnehmer, alles Dan-Träger aus den Kampfsportarten Judo, Ju-Jitsu und Taekwon-Do das begehrte Diplom aus den Händen von Dr. med. vet. Harry Bucklar und Dr. Reta Tschopp in Empfang nehmen.

Mit den neuen Instruktoren gibt es jetzt 29 offizielle Kuatsu-Instruktoren (Schweiz. Judo/Ju-Jitsu Verband SJV) in der Schweiz.

Fadri möchte sich auch bei Harry Bucklar (Ressortchef Kuatsu) bedanken, welcher auf unkomplizierte Art und Weise einem nicht SJV-Mitglied diesen Kurs ermöglicht hat.

Neben dem spannenden Lernstoff, wurden auch zahlreiche interessante Gespräche über Kampfsport, Kuatsu und vieles mehr geführt, und alle Teilnehmer konnten dabei ihren „Budohorizont“ ein grosses Stück erweitern.



Die erfolgreichen Prüflinge im Dojang in Opfikon

### Was ist Kuatsu?

Kuatsu (oder Synonym Kappo) ist ein Teilgebiet des Seifuku Jitsu (koreanisch: Hwal In Sul). Kuatsu ist eine phonetische Kontraktion zweier Schriftzeichen. Kua bedeutet "Leben" und Tsu ist eine Silbe aus Jutsu oder Jitsu, das mit "Kunst oder Technik" (den meisten sicher bekannt vom Ju-Jitsu) übersetzt wird. So gesehen bedeutet Kuatsu "Technik des Lebens", "Rückkehr des Lebens" oder "Wiederbelebung". Seifuku selber besteht aus den Teilen "Sei", das man wörtlich vielleicht am ehesten mit "Wiederherstellen, Instandsetzen bzw. auch authentisch, wahr" übersetzen kann, "Fuku" mit "wie vorher, wie zuvor".

Der Begriff Seifuku Jitsu beinhaltet eigentlich alle Formen des Behebens von Gesundheitsstörungen, sei es durch Wirkungen von Atemis oder anderen Verletzungen im Zusammenhang mit Budo-sport, aber auch ausserhalb der sportlichen Tätigkeit, also zum Beispiel

bei Ertrinken, Kopfweg, Schwindel, Bewusstseinsstörungen, Herzproblemen und so weiter.

Die Entstehung des Seifuku Jitsu und damit auch des Kuatsu muss in der Zeit des 17. Jahrhunderts parallel mit und als Teil des Ju-Jitsu angesiedelt werden. Die Techniken wurden aber im Laufe der Zeit verbessert und angepasst, nach dem Zweiten Weltkrieg auch von der medizinischen Abteilung des Kodokan in Japan.



**EXPRESSGLAS**  
glas nach mass

**SURVIVAL WEEKEND  
2012**

Auch dieses Jahr wieder wurde zum alljährlichen „Survival Weekend“ des Taekwondo Vereins geladen – für manch einen zum wiederholten Male, für andere zum ersten Mal – und doch hoffentlich nicht zum letzten Mal!

Dank Manuela war schnell eine geeignete Tour organisiert und ein Termin mit Garantie auf schönstes Wetter reserviert! Und so machte sich ein motivierter Haufen aus 10 Leuten begleitet von Hund Ricci auf und traf sich am Samstag, den 08.09.2012, um 8.30hr an der Talstation Madrisa. Nachdem die erste Hürde - mit der Gondelbahn hinauf zur Bergstation - erfolgreich gemeistert war, gab's

erstmal eine letzte Stärkung vor der grossen Reise im dortigen Restaurant. Auf Schuster's Rappen und Schmuggler's Pfaden stapften wir auf unserer ersten Etappe gen Rätchenjoch (2602m).

Dort gönnten wir uns eine ausgiebige Gipfel- bzw. Jochbrotzeit bei herrlicher Aussicht auf die imposante Rätchenfluh – „weiss schimmernd wie ein riesiger Gletscher“!

Anschliessend wagten wir uns an den kurzen Abstieg und hin zum zweiten grossen Aufstieg des Tages aufs Gafierjoch (2415m). Auf diesem Teil der Tour konnte (und musste und durfte) jeder seine Trittsicherheit und Schwindelfreiheit beweisen...

Oben angekommen erweiterte manch einer die neuerliche Pause um einen kurzen „Power Nap“, um anschliessend wieder frischen Mutes, aber doch teilweise schon mit müden Beinen den letzten Abstieg des Tages (wirklich den letzten?) hinab über ein Geröllfeld zur Schafbergbahn in Angriff zu nehmen. ... und diejenigen, die zu schnell unten waren mussten leider (!) nochmals einen kurzen Zwischenstopp am idyllischen Schafbergsee (2210m) einlegen. ☺

Im Bergrestaurant Schafbergbahn brachten das wohlverdiente „Kellerbier“, Panaché – pardon, Radler (!), wir sind ja jetzt in Österreich -, oder Glace, die Lebensgeister zurück und machte unsere Köpfe noch ein bisschen röter!

Den finalen Abstieg nach Gargellen (~1400m) wagten die einen dann nur mehr noch mit dem Bähnli, während die anderen todesmutig dem Sabumm auf dem Trottinett folgten.

Zu guter Letzt wankten wir in unser wunderschönes, gemütliches „Hotel Madrisa“, wo wir unsere müden Glieder im hauseigenen Schwimmbad entspannen konnten. Der krönende Abschluss des ersten Tages bestand aus

einem feinen 4-gängigen Nachtessen in geselliger Runde!

Am nächsten Morgen begeisterte uns ein ebenso feines Z`Morge! Frisch gestärkt und ausgeruht brachen wir bei wieder herrlichstem Sonnenschein auf zum Schlappiner Joch (2202m)!

Zunächst ging es gemütlich das Valzifenz Tal entlang bis hin zum Einstieg in den Weg hinauf zum Schlappiner Joch – nach kurzer Pause machten wir uns an diesen letzten „schweren“ Aufstieg unseres Survival Trips, der diesmal teilweise singend bewältigt wurde!

Zum Ausklang wartete ein sanfter Abstieg und gemütlicher Wanderweg zurück zur Bergstation Madrisa auf uns – durch wunderbare (oder wundersame ?) Märchenwelten...

... sowie die lohnende Tagessuppe immer vorm geistigen Auge!

Schlussendlich sind wir alle wohlauf und gut gelaunt, aber doch auch erschöpft zu Hause angekommen!

... und so ging das diesjährige „Survival Weekend“ leider auch schon wieder zu Ende.

Auf ein nächstes Mal!

Eure Kerstin



## Das Do im Taekwon-Do

*Beim Streben nach Wissen wird täglich etwas hinzugefügt. Bei der Einübung ins Tao wird täglich etwas fallen gelassen. "*

Was bedeutet eigentlich „Do“ im Anhang ans „Tae Kwon“?

Ich denke es gibt so viele Interpretationen, wie es Kampfkunstmeister gibt. Unten habe ich für mich sehr stimmige Erklärung des Begriffs Do oder Dao gefunden. *Ich beziehe mich dabei auf das sehr gute Buch „Qigong meets Quantenphysik“ von Imke Böck-Möbius. (Möbius, S. 21-29, 2010)*

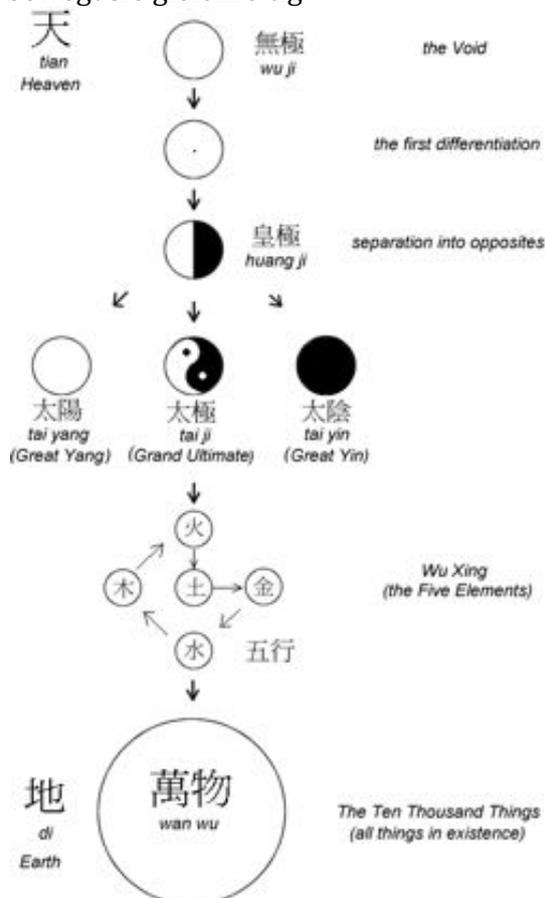


Der Begriff Dao (im Folgenden schreibe ich Do, der koreanisch/japanischen Bezeichnung für Dao) wird erstmals im Daodejing im 4./3. Jh. Vor Chr. erwähnt. Das Schriftzeichen besteht aus den Elementen Kopf (rechter Teil) und Fuss (linker Teil). Do bezeichnet **den Weg**, den Lauf der Dinge, die Weltordnung, das grundlegende Prinzip aller Dinge. Es ist eine Struktur, die allen Dingen immanent ist, intuitiv erfasst werden kann und den Kosmos wie Fäden eines Netzes durchzieht.

Wenn man dem Weg/Do folgt nimmt alles seinen rechten Lauf, dabei soll man eine Haltung des Nichthandelns (Wuwei) bewahren, d.h. sich nicht widernatürlich in den spontanen Lauf der Dinge einmischen.

Das Symbol des Do ist der Kreis, will heißen: Do hat keinen Anfang und kein Ende, es ist unendlich.

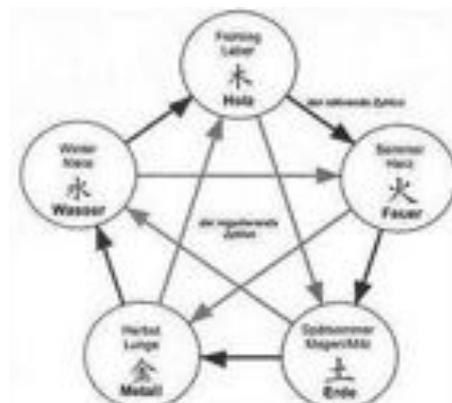
Doch Do steht im Daodejing nicht für sich alleine; es wandelt sich. Es hält die Welt im Ursprung zusammen und bewegt sie gleichzeitig.



Obige Darstellung zeigt die Wandlungen von Nichtsein zum Sein, oder die Entstehung des Kosmos nach dem Daoismus. Die Entstehung lässt sich über 5 Stufen darstellen:

1. Das „Nichtseiende“ oder Wuji
2. Der Do, der Urgrund; hier als leerer Kreis dargestellt
3. Unter der Wirkung des Qi teilt sich der Do in die beiden Wirkkräfte Yin und Yang (dem Taiji-Symbol)
4. Durch die Wechselwirkungen von Yin und Yang entstehen die 5 Wandlungsphasen oder Wu Xing

5. Hieraus bilden sich die 10`000 Dinge/Wesen, als alles in uns und ausserhalb von uns.



Die 5 Wandlungsphasen: Erde, Metall, Wasser, Holz, Feuer

Was bedeutet jetzt das aber konkret für unsere Übungspraxis im Taekwon-Do?

Unter dem Blickwinkel des **Taekwon-Do** als Kunst seine Füße und Hände zu gebrauchen (oder allgemein als Kunst der Lebensführung) könnte es als eine Übungsanweisung beachtet werden. Wie gelingt es uns im Alltag/Training, die Gegenpole zu versöhnen? Schaffen wir es, in dem, was uns gefällt und dem was uns nicht gefällt, ein Do zu erkennen? Haben wir es versucht, Freude und Mühe, Sehnsucht und Erfüllung, Ruhe und Arbeit als Komplemente zu sehen statt als Gegensätze?

Oder einfacher ausgedrückt, schaffen wir es im Training, innere Ruhe und äussere Bewegung oder innere Bewegung und äussere Ruhe in Einklang zu bringen? Dies ist der Weg zur Meisterschaft des Lebens und der Kampfkunst.

*Die Leute scheitern gewöhnlich kurz vor dem Erfolg. Widme also dem Ende so viel Sorge wie dem Anfang, dann gibt es kein Scheitern. " Lao-tse*

## **J+S Leiterkurs bestanden**

**Herzliche Gratulation Susanna Vogel,  
Michael Marni!!!**

Dank Eurem mehrtägigen tollen Einsatz für Taekwondo International/Switzerland, haben wir fortan zwei ausgebildete **J&S Leiter** für unseren Nachwuchs in Davos.

Zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte sind wir offiziell bei J&S dabei. Dies sichert uns weiterhin die hohe Qualität unseres Sports und bringt uns viele neue Ideen und Trainingsmethoden fürs Taekwondo.



"Good coffee is not a coincidence."

der Kaffeehaus

The Coffeehouse  
Davos, Switzerland  
Open 365 days  
www.kaffeehaus.ch

Ich freue mich riesig für diesen Schritt. Auch vielen Dank an Fadri Erni, der mit seinem unermüdlichen Einsatz und vielen Gesprächen in Bern und Zürich zu diesem Beitritt geführt haben.

Wir sind ein tolles Team und ich bin stolz auf Euch und Eure Arbeit fürs Taekwondo!!  
Nochmals herzlichen Dank und viel Spass weiterhin in Euren Trainings !!

Euer Sabum-nim Renato



## **Atmung**

*Ein Mensch kann bis zu drei Wochen ohne Nahrung auskommen und bis zu drei Tage ohne Wasser, aber ohne Sauerstoff, schafft er es nicht mehr als einige Minuten!*

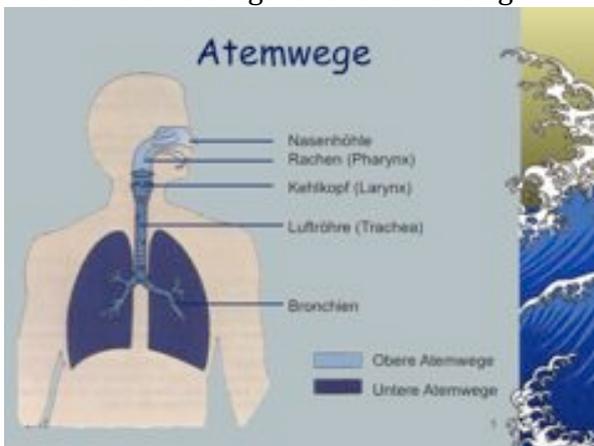
*Schlechte Atmung im Kampfsport kann eine gute Technik wirkungslos machen.*



Bodydharma

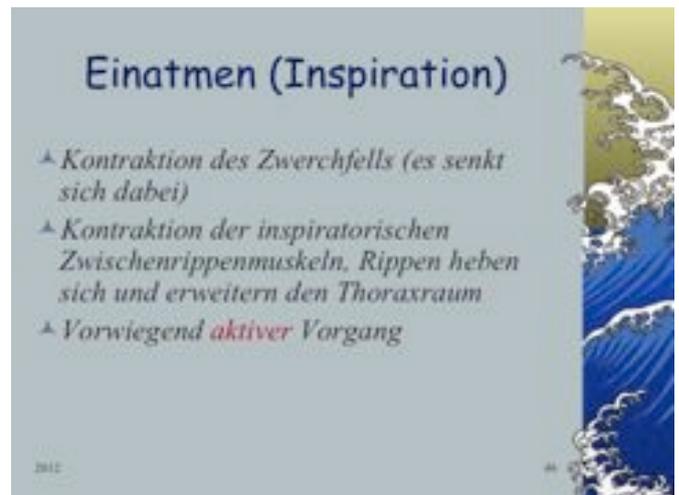
Die Atmung ist in den Kampfkünsten ein essenzieller Bestandteil aller Übungen. Atmen heisst Leben!

Wie funktioniert eigentlich die Atmung?

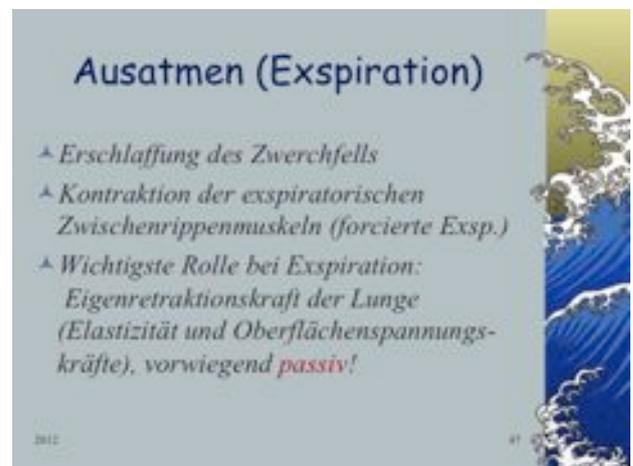


Folgende Folien aus Power Point Präsentation von Fr. Dr. Reta Tschopp

Die Atmung dient der Sauerstoffaufnahme und der Abgabe von Kohlendioxid. Dabei wird eine äussere Atmung (eigentliche sichtbare Atmung) und eine innere Atmung (Sauerstoffverbrennung in den Zellen um Energie (ATP) zu produzieren) unterschieden. Der Hauptatemmuskel ist dabei das Zwerchfell.



Bei der Einatmung senkt sich dieses und wölbt dabei den Bauch nach aussen. In der Lunge entsteht ein Unterdruck und die Einatemluft gelangt über die Atemwege in die Alveolen, dem Ort des Gasaustausches. Die Oberfläche aller Alveolen wird auf ca. 100m<sup>2</sup>!!! geschätzt.



Die Ausatmung ist in Ruhe, vorwiegend ein passiver Vorgang.





### **Atmung in der Hyong**

Wie sollte man nun richtig atmen, vor allem beim Ausführen einer Hyong? Die Atmung sollte leicht und fließend sein, so wie man atmet, so zeigt sich die Technik. Hartes Ausatmen erzeugt harte, mechanische Techniken. Alle Kraft kommt nur aus den Muskeln. Wird hingegen weich, spricht ohne stark forcierte Atmung ausgeatmet, kann viel mehr Energie in die Techniken gebracht werden. Höhepunkt aus Sicht der Atmung ist eine Ausatmung mit Ki-hap. Dabei verdichten sich Geist, Atmung, Körperspannung und Qi zu einem Ganzen (Ki=Energie,Hap= konzentriert). Wichtig ist dabei das das Kihap nicht im Kehlkopf gebildet wird, sondern aus dem Unterleib, dem sogenannten Hara oder Danjeon auf koreanisch herauskommt.



(Anschließend ein Auszug aus Webseite:  
Bundesakademie koreanischer Kampfkünste:  
[www.hankido.de](http://www.hankido.de))

### **Zur Atmung**

Die Atmung ist der Schlüssel zum Erreichen der "KI"-Energie. Aus dieser heraus wird unser Handeln harmonisch "HAP", und es besteht die Möglichkeit, eine Weltsicht "DO" zu erreichen.

### **Die Auswirkungen**

Die Atmung ist das zentrale Element zur persönlichen Beherrschung von Körper und Geist. Die Zwerchfellatmung (Bauchatmung) zentriert die Atmung (und Energie = KI) im Körperschwerpunkt und erhöht so unser Gleichgewicht. Die geistige Führung des Atems hilft, den Körper zu spüren und einzelne Körperteile gezielt anzusprechen.

Durch die bewusste und kontrollierte Atmung gewinnt man als Person ein größeres Maß an Freiheit und Unabhängigkeit gegenüber den unbewussten und bewussten Einflüssen von außen durch Personen und Situationen. Aber auch die Einflüsse von Innen durch Vorurteile und standardisierte Lösungen aus früheren ähnlichen Situationen werden leichter erkennbar und hinterfragbar. Somit gewinnen wir die Freiheit zur richtigen Aktion in der aktuellen Situation. Das bedeutet, unser Handeln wird spontaner und direkter, ist aber dennoch bewusst und im Einklang "HAP" mit der Situation.

### **Die Technik**

Die "richtige Atemtechnik" gibt es nicht. Jedoch gibt es spezielle Atemübungen und Kriterien, nach denen jeder seine Atmung verbessern kann. So ist prinzipiell die oben angesprochene Zwerchfellatmung mit einem ruhigen, gleichmäßigen und tiefen Atemrhythmus anzustreben.

Das Prinzip ist hier (wie bei den Techniken), vom unbewussten, durch unser Leben geprägten Atem, über den bewussten, durch Atemtechniken erfahrenen Atem, zum unbewussten, aber durch den Einklang "HAP" des

Atems mit der Natur "KI" korrekten "DO" Atem. Wichtig ist es, bei allen Atemübungen die Körperreaktionen genau zu beobachten. Unter Umständen fällt es einem schwer, eine Übung auszuführen, dadurch sollte man sich jedoch nicht davon abhalten lassen, weiter zu üben. Meistens liegt das Problem in der neuen Bewegung sowie den dazu aktivierten, bisher nicht benutzten Muskeln. Stellen sich jedoch körperliche Verspannungen sowie eine innere Abneigung ein, so ist die Atemübung von ihrem Kern her nicht richtig erkannt und wird mit einer nicht adäquaten körperlichen oder geistigen Haltung durchgeführt.

### **Die Übungen**

Die Atemübungen lassen sich den einzelnen Zielen entsprechend unterteilen:

1. Mittelpunktatmung
2. Energiesteuerungsatmung
3. Entspannungsatmung
4. Konzentrations-, Besinnungsatmung
5. Meditationsatmung

Alle diese speziellen Atemübungen sind zwar von ihrer Ausführung her unterschiedlich, was auch notwendig ist, da sie willentlich durchgeführt werden. Sie führen jedoch zu einem Zulassen der natürlichen Atmung "KI-Atmung".

Die Übung in der Kampfkunst kann die innere Entwicklung eines Menschen unterstützen. Charakterlich verankerte emotionale Zustände wie beispielsweise Aggressivität, Ängstlichkeit und Schüchternheit oder Traurigkeit können dabei allmählich ihren beherrschenden Einfluss verlieren. Ebenso aber kommt es zu einer Steigerung von Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude. Durch die Harmonisierung von Körper und Geist entwickelt sich innere Kraft. Die Selbstverteidigung wird dabei nicht unterschätzt, ist aber eher eine willkommene Zugabe.

Bei einem perfekt ausgeführten Übungsablauf, (Poomse) (wobei man nicht sagen kann, man würde einen bestimmten Bewegungsablauf völlig beherrschen, da es Perfektion nicht gibt) sind alle drei Elemente - Geist, Emotion und Körper - miteinander verbunden auf die Ausführung dieses einen Bewegungsablaufes ausgerichtet. Die Bewegungen zu kennen und seinen Körper in eine Verfassung zu bringen, dass er sie auch ausführen kann, ist nur ein Aspekt beim Erlernen einer Poomse. Es müssen auch die Gedanken und Gefühle, die scheinbar willkürlich auftauchen und wieder verschwinden, registriert und losgelassen werden, damit alle geistige und emotionale Energie für die Übungsform zur Verfügung steht. Der Übende wird sich dabei hinderlicher Gefühlszustände und seiner ständig wahllos kreisenden Gedanken bewusst, da sie seine Aufmerksamkeit von der Ausübung der Übungsform abziehen. Er gewinnt also ein bestimmtes Bewusstsein über die Beschaffenheit seines Geistes und die emotionalen Zustände, die ihn regieren. Eine Poomse ist nichts anderes als Meditation in der Bewegung, an der die Gesamtheit des menschlichen Organismus beteiligt ist.

### **Meditation in der Bewegung**

Rein intellektuell wird man die geistigen Wegkomponenten der Kampfkunst niemals verstehen können, da es sich dabei um einen Entwicklungsprozess und nicht um eine bloße Anhäufung von Wissen oder eine Ansammlung von Erfahrungen handelt. **Höchstes Ziel der Kampfkünste ist die Verschmelzung von Geist, Gefühl und Körper zu einem Zustand einfachen natürlichen Seins.**

### **Stabilität**

Durch beständiges Training können sich im Laufe der Jahre Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit entwickeln, wir werden körperlich und geistig stabiler.

Man steht dann mit beiden Beinen auf dem Boden und entwickelt allmählich einen dauernden Schwerpunkt. Stand entwickeln heißt im erweiterten Sinn nicht nur, im Training stabil zu stehen, sondern sich auch seiner Lebenssituation zu stellen und bewusst zu sein, dem Glück oder Unglück der eigenen familiären und beruflichen Situation, seinen vermeintlichen und wirklichen psychologischen und mitmenschlichen Problemen. Macht man, was man tut, weil man das will oder lebt man in Kompromissen? Ein wirklicher Kampfkünstler konfrontiert sich mit sich nicht nur im Dojang, er achtet auch auf sein Fundament im täglichen Leben.

#### **Einsatz**

All diese Dinge fallen einem allerdings nicht in den Schoß. Man muss sich über Jahre hinweg einsetzen und im wahrsten Sinne des Wortes "Schwitzen". Endloses Schwitzen sozusagen, mit Disziplin, Beständigkeit, aber auch viel Freude. Manchmal erschließt sich einem eine neue Erfahrung, wenn man über die Erschöpfung hinausgeht, beispielsweise nach der 99. Durchführung ein und derselben Technik hintereinander. Auch als Fortgeschrittener wird man die ersten Bewegungsabläufe immer weiter üben und sie ständig weiterentwickeln. So wie der Anfänger bei einer Poomse daran arbeitet, sie überhaupt erst einmal körperlich durchführen zu können und Stand und Gleichgewicht zu entwickeln, arbeitet ein fortgeschrittenerer Schüler an Feinheiten wie dem Einklang von Bewegung, Rhythmus und Atmung. Er entdeckt vielleicht gerade die Musikalität einer Poomse, das Zusammenspiel von Ein- und Ausatmung mit der Bewegung, den sinnvollen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Egal welche Technik, welcher Bewegungsablauf, jede Bewegung, jede Aktion, jeder Block und

jeder Schlag muss so intensiv wie möglich durchgeführt werden, mit aller verfügbaren Energie und der größtmöglichen Konzentration und Aufmerksamkeit, als ob es um das eigene Leben ginge. Dazu muss der imaginäre Gegner in jedem Augenblick präsent sein, in einem Schattenkampf auf Leben und Tod.

#### **Atmung**

Das Bindeglied zwischen feinstofflichen und grobstofflichen Bereichen ist die Atmung - ein zentraler Punkt jeder Kampfkunst. Sie hilft dabei, unsere Körperfunktionen, Gedanken und Gefühle zu beruhigen. Dabei sind spezielle Atemtechniken nicht notwendig, da durch das Üben der Bewegungsformen sich im Laufe der Jahre von selbst eine natürliche Atmung einstellt. Durch die Verbindung der Formen mit der Atmung entwickelt sich die innere Kraft. Dabei werden die Techniken vom Schwerpunkt im Unterbauch ausgehend mit dem ganzen Körper gemacht.



### **Taekwondo International, Schweiz kämpft in Polen um Europameistertitel**

Nächste Woche, vom 25. bis 28. Oktober findet in Krakau, Polen die offizielle Europameisterschaft im Taekwondo statt.

Das Turnier, organisiert vom Weltverband Taekwondo International, ist eines der wichtigsten Turniere

überhaupt, für Taekwondo International/Schweiz.

**Im Gegensatz zur gemischten Kampfsport Weltmeisterschaft, an der die Schweizer Nationalmannschaft eine Woche später in Italien teilnimmt, starten hier überwiegend Taekwondo Profis gegeneinander an. Hier wird aus den Besten aller Taekwondo Weltverbänden aus Europa um den Titel gekämpft.**

Renato Marni (7x Weltmeister in allen 3 Weltverbänden 2005 bis 2011) in der Königsklasse der Schwarzgurte wird seinen amtierenden Europameistertitel hart verteidigen.

Das Schweizer Teilnehmerfeld im Nationalteam wird im Weiteren vertreten sein durch die Davoser, Rene Klausegger, Susanna Vogel, Matthias Hoppler, Angelo Marchetti und Sandra Camenisch, die das erste Mal an einer EM teilnimmt.

Im Nationalteam sind im Weiteren aus der Schweiz, Jürgen Graf und Sheryl Kiener.

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

Kommt dazu, dass einige von Ihnen mit den Erfolgen und Erfahrungen an der WM in Amerika und Italien im 2011, gestärkt teilnehmen.

Die Chancen, erneut Podest Plätze zu erkämpfen stehen sehr gut.

Die Herren Rene Klausegger und Matthias Hoppler waren auch in Italien und Amerika schon auf dem Podest, sie werden alles daransetzen, dies auch in Polen zu bestätigen.

**Renato Marni 6.Dan und 7-facher Weltmeister wird alles dransetzen, seinen Titel in Polen wie auch den WM Titel in Italien zu bestätigen. Zudem wird Ihm offiziell von Seiten des Weltverbandes der 6.Dan überreicht.**

Aktuelle Infos über die Wettkämpfe und Bilder und Videos zu den Wettkämpfen

sind unter [www.taekwon-do.ch](http://www.taekwon-do.ch) anzuschauen.

# KOCH & Co.

## Plattenbeläge Cheminéeabau

Lilo's  
Second  
Hand  
Shop



+41 79 581 04 82

## Krav Maga Self Protect

Mit Krav Maga Self Protect möchten wir Ihnen ein neu- zeitliches und äusserst effi- zientes Selbstverteidigungssystem näherbringen, das für Zivilpersonen und Behörden (Polizei, Sicherheitsdienste, Militär etc.) entwickelt wurde und seit rund 10 Jahren in der Schweiz auf dem Markt ist.

Aufgrund der steigenden Kriminalität und der damit verbundenen Aggressivität in unserem Alltagsleben, suchen immer mehr Menschen nach Sicherheit und effektiven Möglichkeiten sich selbst besser schützen zu können. Sicherheit ist ein wichtiges Grundbedürfnis des Menschen und dafür braucht es in der heutigen Zeit eine einfach verständliche aber professionelle Aus- und Weiterbildung zum Thema Selbstschutz.



### **Krav Maga Self Protect – Merkmale und Besonderheiten**

Krav Maga Self Protect (KMS) verbindet Techniken aus den Kampfkünsten Taekwon-Do, Aikido, Karate, Judo und Jiu-Jitsu sowie zahlreiche Techniken aus dem Boxen und Kickboxen.

Das System schult die natürlich menschlichen Reflexe, welche sie in bedrohlichen Situationen jeglicher Art effektiv einsetzen können.

Bei KMS müssen keine speziellen Abläufe eingehalten werden; die gelernten Grundbewegungen werden lediglich mit anderen dynamischen Zügen kombiniert. Diese Improvisationsfreiheit erlaubt es, sich der betreffenden Situation schnellstmöglich anzupassen.

Nebst den Grundbewegungen lehrt KMS auch Techniken gegen einen oder mehrere bewaffnete Angreifer.

Besonderes Gewicht wird beim Krav-Maga-Self Protect Training auf Schnelligkeit, Durchhaltevermögen, Stärke, Genauigkeit und Koordination gelegt.



Merkmale des KMS Systems:  
Vermeidung von Verletzungen  
Einbezug natürlicher Reflexe  
Verkürzte Verteidigungs- und Angriffszeit  
Konzentration auf die Schwachstellen des menschlichen Körpers  
Nutzung aller „natürlicher Waffen“ des menschlichen Körpers sowie nahegelegener Gegenstände  
Respekt, Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin

Besonderheiten:

Bei der Entwicklung von Krav Maga Self Protect wurde dem Anspruch Rechnung getragen, Schüler innerhalb kürzester Zeit auf ein hohes technisches Niveau zu führen. Das System ist für Erwachsene jeden Alters erlernbar; unterschiedlich körperliche Verfassungen sind insofern kein Problem, als jeder Schüler das Training auf dem ihm entsprechenden Niveau beginnt. Damit wird erreicht, dass die Selbstverteidigungstechniken einem sehr breiten Publikum zugänglich gemacht werden können und nicht einer Elite vorbehalten sind. Schliesslich kann jede/r Opfer eines Angriffs werden.

Einen hohen Stellenwert hat im KMS-Training das Vermeiden von Verletzungen.

Trainingscenter Davos, Head-Instruktor  
KMS Fadri Erni  
Krav Maga Self Protect Association  
Switzerland

Trainingszeiten: Montag oder Freitag  
von 20.00 -21.30 Uhr im Taekwon-Do  
Budocenter Schiabach.

Infos unter:

[www.taekwon-do.ch](http://www.taekwon-do.ch)

[kravmaga-davos@gmx.net](mailto:kravmaga-davos@gmx.net) oder 079 309 93 60

## Trainingscenter Davos

Taekwon-Do Budo Center  
Schiabach



### **Erfolgreiche Mannschaftsleistung an der Taekwon-do Europameisterschaft in Krakau**

Das Team mit Marni, Hoppler ,Graf, Camenisch, Vogel, Kiener, Marchetti und Klausegger haben am Wochenende eine ausgezeichnete Team- und Einzelleistung gezeigt.

#### **Gold, Silber und Bronze für die Davoser.**

Einmal mehr sorgten auch die Schüler von Marni für Medallensegen. Matthias Hoppler (2. Dan) erreichte im Kampf Mittelgewicht die sensationelle Goldmedaille und ist somit Europameister. Die wohl grösste Auszeichnung nach über 10 Jahren Taekwondo Training.

René Klausegger erkämpfte sich den tollen Vize-Europameister im Kampf. Premiere mit Riesenerfolg gab's für Sandra Camenisch, die bei ihrem Debüt sofort den Sprung auf's Treppchen schaffte und die Bronze-Medaille mit nach Hause nimmt.

Marni, der krankheitshalber nur geschwächt an der EM teilnehmen konnte konzentrierte sich dadurch um so mehr für die Erfolge seines Kaders.

Renato Marni (6. Dan) verpasste das Podest nur ganz knapp und erreichte den undankbaren 4. Platz.

Susanna Vogel schaffte den Halbfinal und erreichte den ausgezeichneten 4. Platz bei den Formen .

Im Bruchtest erreichte Sie den 3. Platz. Renato Marni wurde an der Eröffnung zudem offiziell der 6.Dan, in Form des International anerkannten Zertifikates übergeben.

Marchetti, Graf und Kiener erlebten ein grosses Turnier mit über 6000 Ausscheidungen und kehren mit vielen neuen Erfahrungen nach Hause.

Das erfolgreiche Davoser Team kehrt zufrieden nach Hause zurück, wobei nicht auf den Lorbeeren ausgeruht wird, denn bereits an diesem Freitag reist unser Davoser Taekwon-do Team in grosser Anzahl nach Marina di Carrara (Italien) um an der Weltmeisterschaft teilzunehmen.

Gestärkt und wieder fast in Hochform wird sich Marni der Titelverteidigung stellen.

# RAIFFEISEN



Aus der Südostschweiz

## Davoser gewinnen Gold an der WM in Italien

Weltmeister-Team im Bruchtest  
Marni holt zum 8. Mal in Serie den Weltmeistertitel

Taekwondo Schweiz gewinnt an den Weltmeisterschaften in Marina di Carrara Italien, Gold in der Kategorie Bruchtest im Team mit **Renato Marni** 6.Dan , **Rene Klaussegger** und **Raffaele Balsano**.

Im Kampf Schwergewicht gewinnt **Renato Marni** Bronze.



Im Bruchtest holte Renato zum 8. Mal in Serie den **Weltmeistertitel**  
**Luca Giuri** gewinnt im Mittelgewicht - 76 kg den Vize Weltmeistertitel.



**Sandra Camenisch** gewinnt bei den Formen den Weltmeistertitel und im Kampf Leichtgewicht den Vizeweltmeistertitel.



**Stefan Pfister** lief bei den Hyongs zuoberst aufs Podest und sicherte sich die Goldmedaille.

**Manuela Kradolfer** erreichte bei den Hyongs den Super 2. Platz.

Bei den Kindern gab es auch Medaillenränge zu verzeichnen:

Little Ninjas:

**Lara Spaqi** Gold im Hyong und Gold im Team Hyong zusammen mit **Moira-Sue Marni und Shanna Nagele**.

Im Einzel Hyong holten sich **Moira-Sue** Silber und **Shanna Nagele** Bronze

Im Hyong einzeln Gewann **Naomi Bernet** die Goldmedaille und zusammen im Team Hyong mit **Andry Nagele und Stefan Man** die Silbermedaille.

**Naomi** sicherte sich in der Kategorie Karatekampf den 2. Platz.

**Celine Hausheer** sicherte sich ebenfalls Gold im Hyong Einzel und auch im Team Hyong platzierten sich **Celine, Zoé Camenisch und Bane Petrovic** die Goldmedaille.

**Zoé** gewann auch im Hyong Einzel die Silbermedaille und im Kampf erreichte sie den 4. Platz.

Nach EM Gold und 2 x Silber im Kampf letzte Woche in Polen ist das Schweizer



Team erfolgreicher denn je im 2012 .

## Zitat des Monats:

Singt und tanzt  
zusammen und  
seid fröhlich,  
aber laßt jeden  
von euch allein  
sein, So wie die  
Saiten einer  
Laute allein sind  
und doch von  
**derselben** Musik  
erzittern.

*Khalil Gibran, **Der Prophet***