

NEWSLETTER

Vereinsnachrichten Taekwon-Do International Davos



태권도 **TAE KWON-DO**
INTERNATIONAL
OPEN EUROPEAN CHAMPIONSHIPS
29.+30. MARCH - 2014
DAVOS - SWITZERLAND
www.taekwon-do.ch

Aus dem Newsletter

Inhaltsverzeichnis

<u>AUS DEM NEWSLETTER</u>	<u>2</u>
<u>STAMM VOM 06.09.2012</u>	<u>3</u>
<u>THEMA TAEKWON - DO</u>	<u>3</u>
<u>TRAININGSWOCHE MIT ENGLÄNDERN</u>	<u>3</u>
<u>KLOSTERSER ZEITUNG</u>	<u>5</u>
<u>BENI UND SEIN PROJEKT</u>	<u>5</u>
<u>BENIS PROJEKT:</u>	<u>6</u>
<u>„ZIITSPRUNG“</u>	<u>6</u>
<u>KUATSU KURS</u>	<u>7</u>
<u>ROCKBAND „DEFRAGE“ TRAINIERT BEI TAEKWONDO DAVOS</u>	<u>7</u>
<u>KONFLIKT- UND SELBSTVERTEIDIGUNGS-TRAINING MIT LA CAPRIOLA</u>	<u>8</u>
<u>INTERVIEW MIT RENATO MARNI</u>	<u>8</u>
<u>AUFSATZ ZUM SCHWARZEN GURT VON CELINE HAUSHERR</u>	<u>11</u>
<u>BÜNDNERMEISTERSCHAFTEN IN DAVOS 2013</u>	<u>12</u>
<u>PITSCHENS MAISTERS DA TAEKWON-DO A ZERNEZ</u>	<u>14</u>
<u>CHAISTINA INFO:</u>	<u>15</u>
<u>CHI VOUL SUSTEGNER IL TAEKWON-DO A ZERNEZ?</u>	<u>15</u>
<u>SYSTEMA, DIE RUSSISCHE FORM DER SELBSTVERTEIDIGUNG</u>	<u>16</u>

WAS IST TAEKWON-DO YU SUL? 18

DIE WELTMEISTERSCHAFT ALS WEITERBILDUNG 20

KOREANISCHES MARINIERTES RINDFLEISCH ("BULGOGI") 22

Zum Nachdenken

Kleine Morgengymnastik

Ich stehe mit dem richtigen Fuß auf,
öffne das Fenster meiner Seele,
verbeuge mich vor allem was liebt,
wende mein Gesicht der Sonne
entgegen, springe ein paar Mal über
meinen Schatten und lache mich
gesund. Hans Kruppa

Stamm vom 06.09.2012 Thema Taekwon – Do

Wir trafen uns um 19.00 Uhr vor Angelos Bistro und gingen dann gemeinsam zum Trainingsraum des Taekwon – Do Clubs Davos.

Wir waren ein kleines Grüppchen da einige von unserem Club in ihren wohlverdienten Ferien weilten.

Renato Marni unser Meister für den heutigen Abend erwartete uns schon und begrüßte uns herzlich.

Nachdem wir die Schuhe ausgezogen und uns der überflüssigen Kleidung entledigt hatten gab es einen kurzen mündlichen Ablauf des Abends und ein Aufwärmtraining im Kampfsportstil und dann ging es los.

Renato demonstrierte uns die verschiedenen Schläge und Tritte und wir machten es ihm nach, danach kam die Selbstverteidigung an die Reihe wobei ich einige Schmerzensschreie von mir geben musste.

Die Kniffe und Tricks übten wir dann in Zweierteams.

Nach dem Training begaben wir uns in Angelos Bistro wo wir uns bei heissem Stein, Cordon bleu und Bier mit Renato ausgiebig über den Sport und die bevorstehende Weltmeisterschaft in Polen unterhielten.

Die Anwesenden wünschen ihm viel Glück zu den bevorstehenden Kämpfen.

Es war ein interessanter und erlebnisreicher Abend.

Besten Dank an Renato Marni, mittlerweile Inhaber des 6ten Dans

Autor: Robi van de Velde

 **Sportförderung
Kanton Graubünden**

graubünden SPORT SWISSLOS

Trainingswoche mit Engländern

und Vorbereitung zur Taekwondo Weltmeisterschaft in England und Europameisterschaft in Davos 2014 Letzte Woche begrüßten wir hohe Schwarzgurtrainer aus Australien und England in Davos. Haupttrainer, Renato Marni, 6.Dan pflegt seit einigen Jahren eine intensive Freundschaft zu den besten Kämpfern aus England. Aus regem Kontakt mit gegenseitigen Besuchen konnten Vereinsmitglieder aus Davos schon sehr oft profitieren. Aber in diesem Jahr durften wir um die vierzig Kämpferinnen und Kämpfer begrüßen. Nach 26 stündiger Anreise, kam die ganze Truppe am Ostermontagabend an und um 18.30 Uhr konnten wir mit dem Training beginnen. Die Aula Turnhalle war bis in die letzten Reihen prall gefüllt. Zwei Drittel der Teilnehmern trugen ein bis mehrere Dans (schwarz Gurt), was in dieser Sportart nur an Weltmeisterschaften zu sehen ist. Das erste Training wurde vom Meister Jaeyong, 5. Dan, geleitet. Der gebürtige Koreaner aus Australien zeigte uns verschiedene Abläufe von Kicks, Schlägen und neuen Techniken, in einer formvollendeter Leichtigkeit und Schnelligkeit. Wir waren sehr beeindruckt und gefordert.

Am Dienstag begleiteten einige Taekwondo Kämpfer aus Davos unsere Freunde beim Ski- und Snowboardfahren. Dieselben fanden heraus, dass Ski fahren gar nicht so einfach wie Tekwondo ist ☺

Am Abend leitete, Kwangjang- nim (Grossmeister) Renato Marni, ein Spezial-Training. Grossmeister Marni ist ja bekanntlich ein mehrfacher Weltmeister in

der Bruchtechnik. Somit war klar, was wir und die Gäste lernen würden. Er führte uns durch eine Meditation, Konzentration zur Überzeugung, dass das Brett, das wir zu Brechen hätten, nicht wirklich existiert und es somit zu brechen wäre. Eine Herausforderung speziell für die Gäste aus England, da sie dies nicht im eigenen Trainingsprogramm trainieren.

Die Kämpfer waren begeistert von der Art der Meditation. Im Anschluss führte eine Mehrzahl der Teilnehmer einen erfolgreichen Bruchtest durch.

Am trainingsfreien Mittwoch nutzten wir die Zeit für ein Fotoshooting auf dem Jakobshorn, diese werden mit der Einladung zur Europameisterschaft Davos 2014, in die ganze Welt gemailt, damit auch möglichst viele Teilnehmer im Anschluss an diese EM, die Davoser Bergwelt geniessen werden.

Am Abend trafen wir uns in der Bowlinghalle zum Bowlen und gemütliche Zusammensein.

Grossmeister Fearn, 6. Dan und Meister Jembri, 4. Dan zeigten uns am Donnerstag ein spektakuläres Wettkampftraining, an dem Feinheiten im Kampf zelebriert wurden.

Am Freitagmorgen konnten wir noch ein letztes Mal mit unseren englischen Gäste trainieren, wobei wir nochmals schnelle Kicks, aus dem Muay Thai, mit Meister Jaeyong übten.

Die Vorbereitungen für die Europameisterschaft am 28. - 30. März 2014 wurde mit Grossmeister Ron Sergiew 8. Dan erfolgreich durchgesprochen und im Detail geplant. Es wird ein Rekordevent mit über 700 Kämpfer/innen und gegen 3000 Kämpfen an 2 Tagen gerechnet.

Vielen Dank unserem Trainer Renato Marni und Sandra Camenisch für ihr Engagement der letzten Woche, und der Organisation dieser einmaligen Gelegenheit mit solchen erfahrenen Kämpfern zu trainieren.
Probetraining ab sofort

Taekwondo: Dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr in der Aula Turnhalle

Kampftraining: Donnerstag ab 19.30 mit RS-Rückkehrer Michael Marni im Budocenter am Schiabach

Taekwondo -Aerobic : Montags & Mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr im Budocenter Schiabach

Freitags 09:00 – 10:00 Uhr im Budocenter Schiabach

Bericht: Manuela Kradolfer



Eindrücke von Davoser Schwarzgurten:

Fadri Erni, 4.Dan: ich hatte grossen Spass dabei. Joe und Gordon sind exzellente Trainer und Techniker. War ein Super Vergnügen.

Fadri

Sandra Camenisch, 1 Dan: es ist immer wieder schön, wenn ich die Gelegenheit habe, solch hochkarätigen Kämpfern zuzuschauen. Die Leichtigkeit in ihren Bewegungen und dazu die Schnelligkeit und Präzision finde ich absolut faszinierend. Es war eine intensive und lehrreiche Woche, verbunden mit sehr viel Spass!

Benis Projekt:

„Ziit sprung“

4 LOKAL

Donstag, 16. April 2013 Davoser Zeitung

Davoser Zeitzeugen erinnern sich

Eigentlich wollte der Davoser Beni Gerold einen Dokumentarfilm über Davos drehen. Im Zuge seiner Arbeit schlug er mit seinem Projekt aber eine andere Richtung ein. Entstanden ist ein Film über die Geschichte der letzten gut 70 Jahre, in dem ausschließlich Davoser Zeitzeugen zu Wort kommen.

Andrea Frey

Wie wir hier leben, ist ein Film, der völlig anders herauskommt, als ich das vor zwei Jahren, als die Idee entstand, vorhatte. Ursprünglich wollte ich einen Film über die Entwicklung der Bevölkerung von Davos bis zum heutigen Tag machen. Ich wollte jedoch bald, dass dieses Projekt ein paar Nummern zu gross ist.

Spinn an der Geschichte

In Zusammenarbeit mit der Dokumentationsbibliothek entstand dann die Idee, die nur im Film verwirklicht werden kann. Ich habe mich auf einen bestimmten Zeitabschnitt beschränkt. Dabei liess ich mich

von einer Recherche leiten, die Theodor Nelson, der Leiter der Dokumentationsbibliothek, mir gegenüber einwarf machte. Er sagte, die Bibliothek ist zwar sehr gut bestückt, aber es geht in den Jahren von Zweites Weltkrieg bis in die 70er-Jahre leider nur um Art Lucis. Wunderschön hätte die Leute in diesen Jahren anders klingen, als die Davoser Geschichte zu dokumentieren. Mir war sofort klar, dass es heute noch möglich sein müsste, noch lebende Zeitzeugen zu finden, die aus jener Zeit berichten und helfen, das Loch zu stopfen. Ausserdem war mir die ganz neue, dass Geschichte hat

sich schon immer interessiert.

Kamera? Nein dank!

Das ist die Geschichte hinter dem Film. Ich hatte auch nicht nur ein wissenschaftliches Werk entstehen zu lassen. Mir schreibt viel mehr vor, dass die Zeitzeugen, gelehrt von einigen Fragen, frei berichten können, wie es aus ihrer Erinnerung in der damaligen Zeit klingt. Ich hatte entlang letzter genau Vorstellung, was mir die Leute berichten würden, aus diesem Grund wollte ich auch dem Projekt keine feste Richtung geben. Ich liess mich ganz machen.

Nicht ganz einfach war die Auswahl der möglichen Interviewpartner. Dadurch, dass ich fand, dass es den Zweiten Weltkrieg miteinbeziehen sollte, stand die Alterskategorie ungefähr fest. Mir dauerte sehr lange, um eine Vorstellung zu machen, wie ich mich auf die Suche nach geeigneten Leuten zu finden, was war noch heutzutage, wie viel und wann zu finden. Aber als ich dann etwas von Kammern und Simon sagte, klangen es viele mit der Angst zu tun. Von 30 oder noch mehr potentiellen Interviewees blieben es am Ende noch die 10, die nun im Film zu Wort kommen. Die Interviews selber kamen innerhalb von nur vier Jahren zustande.

Persönlichkeiten erzählen, wie es war

Im Film, der laut Gerold eine Art von Davoser und Davoser gemacht wurde, der aber auch andere geschichtlich interessante Personen ansprechen soll, kommen verschiedene Persönlichkeiten zu Wort. So etwa der vor knapp einem Jahr verstorbene Hilti Marugg. Die lange Produktionszeit des Films bringt es mit sich, dass manche der Interviewten die Premiere nicht mehr erleben können. Das macht den Film allerdings nur zu einem etwas verstreuten Dokument. Auch Heidi Rind



Bestimmte Persönlichkeiten, wie der vor gut einem Jahr verstorbene Hilti Marugg, kommen zu Wort.

der, Albert Brändel und Hans-Peter Rinner haben nicht mehr. Neben ihnen kommen im Film Rita und Otto Vogel, Ursula Meiser, Nina Wolf, Hans Henning sowie Peter Braun zu Wort.

So als berichten aus der vornehmlich jungen, alten Zeit, die bei näherer Betrachtung aber doch nicht immer nur gut war. Viele hatten Lebenserinnerungen der Besseren in die Rede, die durch die Kriegszeit auch etwas härter wurden. Von der völligen Abwesenheit des heute allgegenwärtigen und als Selbstverständlichkeit angesehenen Internet. So berichtet Hans Henning etwas davon, dass man sich erinnert die Geschichte wegen einer Schneeschiene leitete, die Geld für zwei Telefonapparate aber nicht reichte und man die Gerät damals am Freisondabend jeweils in die Wohnung brachte und dort einsteckte. Einen besonderen Anteil in den Erinnerungen nehmen der Zweite Weltkrieg und die durch ihn ausgeübten Werten ein. Berichte über die im Bergpersonal überhöhtlich dabei stehenden Nazis erhalten in die gemeinsamen Worte der Davoser Senioren verpackt eine ganz neue Authentizität. Etwas mehr Romantik der alten Zeit erzählt der Zuschauer, wenn es etwa um die damaligen Engpassarbeiten wie den aus Müll zubereiteten Müll-

über geht – das man in Zeiten der Aufbruchzeit mit Kartell für Strafen musste, was offenbar nicht unbedingt zur Genesungserregung beitrug. Oder der Schulbesuch von Hans-Günther in Rita Vogels Klasse in Davos – und die Veränderung der Kinder darüber, dass der General zum Präsidenten der Schweiz wurde. Doch nicht nur die Kriegszeit findet im Film ihren Niederschlag, auch subtile soziale Reminiszenzen sind enthalten.

Stoff für zweiten Film?

Ich habe mich im Film bewusst völlig im Hintergrund gehalten, liess die Leute einfach erzählen. In langer Zeit, aber ohne vorher wieder die Interviewpartner, fand sich Gerold. Seine einzigen Probleme – ich hatte ein bisschen zu viel Material, konnte mir einen Bruchteil für den 40-Minuten-Film vorbehalten, was mir der Strecke viel zu lang geriet. – Stoff für «Ziit sprung 2»? Gerold lacht: «Wir wissen, die Arbeit hat viel Spaß gemacht, aber natürlich auch viel Zeit gekostet. Ausserdem ist das für mich völlig Neuland. Ich muss jetzt erst einmal schauen, wie dieser Film auskommt, bevor ich mir Gedanken über einen nächsten machen. Ich habe bei-

schweren keine Abnung, wie viele Leute an die Premiere kommen. Ich hoffe nur, dass ich ein Samstagabend nicht alleine in der Aula stehe», meint er zugewandt. Mit dem Alterszentrum-Guggenbach ist er gewohnt daran, eine weitere Vorbereitung im Zentrum zu organisieren.

Wie der Film, der 25 Franken kostet, laufen sollte, sollte sich durch bei ihm melden, eine öffentliche Verkaufsstelle gibt es auch nicht. «Aber ich bin im Gespräch mit verschiedenen Interessierten», sagt er.

Material im Archiv

Sicher ist, dass die Dokumentationsbibliothek, die die in seiner Arbeit sehr unterstützt hat, eine Kopie des vollständigen Rohmaterials erhalten – vollständig davon, ob es für einen allfälligen zweiten Film benötigt werden. Auf der DVD, die Gerold in Zürich in einer Produktionsanstalt produzieren liess, fand er kein geeignetes Film auch noch einige an Erinnerungsfotos. So viele alte Fotos, die ihn aufgenommen wurden, sind nun vergangen werden können.

Die Premiere des Dokumentarfilms «Ziit sprung» findet am kommenden Samstag, 26. April, um 20 Uhr in der Aula der SBBH an der Hauptstrasse 1 statt. Einleitung um 19 Uhr, der Eintritt ist gratis.



Das Cover des neuen Dokumentarfilms, der am Samstag in Davos uraufgeführt wird.

Unsere Redaktion findet auch für Ihre Texte die richtigen Worte.

Postfach 40, 7270 Davos, Sggs
T 081 413 41 01, F 081 413 41 02
www.buchdruckerei-davos.ch

Buchdruckerei Davos

Digitaldruck Rollen-Lösungen
Farbe Bildbearbeitung Auslieferung Gestaltung
Beratung Lachen Datenaufbereitung

Wir sind ganz in Ihrer Nähe!

Laminieren Posterplakate Binden Kurierkisten
Redaktionelle Texte Kleben
Schneiden Layout

Kuatsu Kurs

Am 10. April fand im Dojang ein erster Kuatsu-Kurs statt. Das Thema war Kuatsu und Erste Hilfe auf der Matte.

Durch den Kurs führte Fadri Erni 4. Dan TKD und Kuatsu-Instruktor SJV.

7 Teilnehmer aus dem Taekwon-Do und dem Taekwon-Do Aerobic nahmen daran teil. Es wurden die verschiedenen ursprünglichen Kuatsu-Techniken zur Wiederbelebung bei Bewusstlosigkeit, Kreislaufstillstand, Atemstillstand, Schmerzen und Nasenbluten gezeigt. Immer wurde auch der Bezug zur modernen westlichen Medizin gesucht und erklärt.

Die Teilnehmer zeigten sich sehr interessiert und waren alle mit grossem Eifer dabei. Es gab auch immer wieder mal was zu Lachen.



Rockband „Defrage“ trainiert bei Taekwondo Davos

Die 14-köpfige Band Defrage, samt Manager und Bandmitglieder trainieren die gesamte Woche im Taekwondo. Das gesamte Team trifft sich bei uns im Dojang. Sie trainieren Ihre Kondition, Konzentration und Ausdauer im Kampf – wie im Koordinationstraining.

Die Frauen wie Männer sind nach einigen Tagen schon sehr fit und bereit für Ihren nächsten Auftritt.

Die Band stammt aus Estland und hat letzthin mit einem Song für Furore gesorgt. Sie haben einen Award für den besten Musik Video erhalten.

Es macht riesen Spass mit einem so motivierten Team zu trainieren.

Immer wieder gut, wenn Davoser Vereine auch in der Zwischensaison mit neuen Angeboten Gäste nach Davos ziehen kann.

Bilder und Infos unter www.taekwon-do.ch oder auf facebook: Switzerland Tae Kwon Do

The band has received a degree of fame by numerous gigs in Estonia and winning the Estonian MTV Award for Best Music Video in 2009 for "Save Us From Religion". After breaking different hotels which some were filmed and ended up in the news Defrage got very bad reputation among Estonian people. They were also blacklisted in every hotel there. Soon after that the band filmed a video for "Hotel Breakers" and released their debut album "Jackal" which is also available on iTunes, Amazon, Spotify and many other online stores. Serious band activity started in 2012 when Defrage left to European Tour with thoughts to never return...

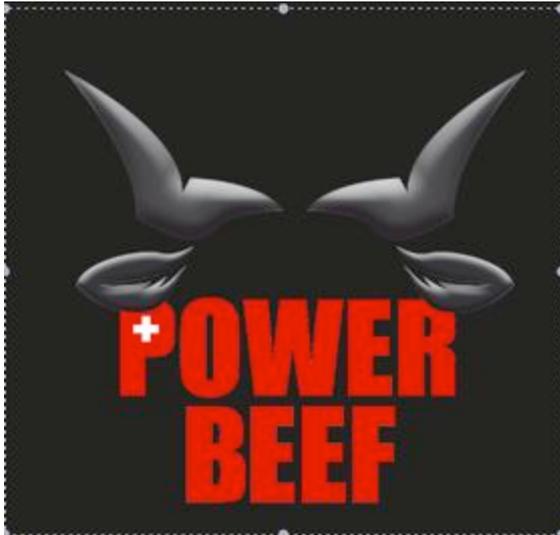
Now after one year of touring the band furiously carries on and is currently working on a new studio album which will be released in April 2013. The first song from the upcoming album called "The Sick Letter" is already on YouTube.

Defrage's popularity spread to an American fanbase in the summer of 2012 when they were touring in Europe.

Americans around the continent, in places like Austria, spread word of Defrage and their music, which took hold overseas.

Defrage is largely considered one of the more popular Estonian bands in the United States at this time





Konflikt- und Selbstverteidigungstraining mit La Capriola

Am Mittwoch 15. Mai 2013 trainierte Fadri Erni mit den Lehrlingen der Stiftung La Capriola. Diese Stiftung hilft Jugendlichen während der Lehrzeit.

Einzigartig ist der ganzheitliche Ansatz des Konzepts, welcher auf den drei Säulen *Ausbildung, Wohnen/Freizeit* und *Nachbetreuung* besteht. Ziel der Berufsausbildung im Gastgewerbe ist der Erwerb fachlicher Qualifikationen, die eine berufliche Integration auf dem ersten Arbeitsmarkt nachhaltig ermöglichen. Ebenso wichtig ist die Befähigung der jungen Leute zu einer möglichst selbständigen Lebensgestaltung und zur gesellschaftlichen Integration. So erhalten die Jugendlichen während der Ausbildungszeit individuelle Begleitung und Förderung im Bereich Wohnen/Freizeit sowie anschliessend persönliche Nachbetreuung bis zur erfolgreichen Integration. Dabei steht folgende Grundhaltung im Vordergrund: Wir fördern die Stärken der Lernenden, arbeiten gezielt an ihren

Schwächen und bereiten sie so individuell auf die gesellschaftliche Integration vor.

Während des rund 6-stündigen Trainings, wurden nach einer kurzen Theorie in Kommunikation, Notwehrrecht und Selbstbehauptung, verschiedene Selbstverteidigungssituationen geübt. Die Teilnehmer lernten wie man sich deeskalierend bewegt und handelt. Aber auch konkrete Techniken aus dem Krav Maga und dem Taekwon-Do wurden von Fadri Erni gezeigt. Nach dem anstrengenden Training zeigten sich die 10 Frauen und Männer überaus erfreut über das Training. Am Schluss konnten alle die wollten einen Bruchtest versuchen.

PAUL ACCOLA



NACHWUCHS
STIFTUNG

Interview mit Renato Marni



Am 16. April 2013 konnte ich ein Interview mit Renato Marni führen. Er ist der aktuelle Weltmeister in Taekwondo und das schon zum 8. Mal.

2012 *Weltmeister im Bruchtest, Weltmeister Bruchtest im Team, Bronzemedaille Kampf Schwergewicht*

2011 Weltmeister Hyong Formen
Team, WM Bronzemedaille Bruchtest,
4. Platz Hyong Formen

Einzel

2010 Weltmeister Bruchtest,
Europameister, Ehrenmedaille für seine
Tätigkeiten im

Taekwondo

2009 Vize-Weltmeister
Tul/Formen, Continental-Champion
Bruchtest

2008 Weltmeister Bruchtest, Vize
Weltmeister Formen und EM Bronze-
Medallien Bruchtest

2007 Weltmeister Bruchtest,
Grossmeister 5.Dan



Wie sind Sie zu dem Sport Taekwondo gekommen?

Durch ein Freund von mir, mit 19 Jahren.

Wo haben Sie das erste Mal Taekwondo betrieben? Und bei wem?

In Davos, bei meinem Meister Ernest Werner er war ein Kanadier ist aber leider verstorben mittler weile. Bei Ihm habe ich ca. 13 Jahre trainiert. (bis zum 3ten Dan).

Wie hat Taekwondo Ihr Leben verändert?

Sehr positiv! Es ist nicht nur ein Sport, man macht was für den Kopf, für den Körper und die Seele. Man gewinnt Einklang zwischen Körper und Seele. Mit der Zeit wird es zu deiner Lebenseinstellung

Was ist Ihr Geheimnis weshalb Sie so erfolgreich sind?

Als ich alles gelernt habe, wie man läuft, wie man einfache Tritte und Faustschläge ausübt, musste ich einen Schritt weiter machen, denn irgendwann kann man das einfach. Dann muss man schauen wo und wie man weiter kommt, bei mir im mentalen Bereich. Ich habe vieles versucht und am Schluss bin ich an einer gewissen Form hängen geblieben die sich Matrix nennt, welche ich auch heute noch im Sport verwende.

Die Matrix ist eine Art Lebensphilosophie, oder einfach gesagt eine Form von Lebenseinstellung. Was glaube ich? Was will ich machen? Und wie will ich es machen? Usw. Das ist der Weg der Matrix.

Also hat vieles mit der Einstellung zu tun, um Erfolg zu haben?

Schlussendlich schon, den meine Gegner im Finale sind alle etwa gleich gut wie ich. Also die sind nicht schlechter als ich. Aber ja, das Mentale stärkt mich in diesem Moment. Es verleiht mir einen kleinen Vorteil, also in den letzten paar Jahren zumindest.

Wie sieht Ihr Trainingsablauf aus?

Der ist immer ganz anders. Es hat kein Standardprogramm, das einzige Standard ist das Ein- und Austurnen um anzufangen und aufzuhören, jedoch auch dass ist immer wieder verschieden.

Haben sie auch Zeit für andere sportliche Aktivitäten?

Nein eigentlich nicht viel aber wenn, dann gehe ich Golfen oder sehr oft fahre ich Snowboard und manchmal gehe ich auch spazieren. Zeit für anderes habe ich nicht.

Seit wann betreiben Sie Ihre Schule?

Seit etwa 15 Jahren

Wie gross ist die Schule mittlerweile?

Mittlerweile haben wir 5 verschiedene Standorte mit etwa 200 Aktivmitglieder und etwa 1500 Passivmitglieder.

Macht sonst noch jemand aus Ihrer Familie Taekwondo?

Ja die ganze Familie, unser kleines Mädchen, sie ist 8 Jahre alt. Michael mein Sohn ist 21. Er macht seit er 4 ist ebenfalls Taekwondo. Meine Lebenspartnerin Sandra Camenisch leitet sogar selber Trainings.

Weshalb machen Sie Taekwondo und keine andere Kampfsportart?

Taekwondo ist für mich persönlich die vollkommenste Kampfsportart. Ich habe viel andere Kampfsportarten probiert, aber es war mir alles ein wenig zu einseitig, im Gegensatz zu Taekwondo, dort kann man so viel machen wie Selbstverteidigung, Formen die man lernen kann und man kann auch Kämpfen, Turnirkampf und Strassenkampf. Deshalb mache ich Taekwondo und keine andere Kampfsportart.

Was begeistert Sie am meisten an Taekwondo?

Immer noch der Kampf und die Freundschaft welche man untereinander hat. Diese ist bei uns sehr ausgeprägt und das finde ich sehr schön.

Haben Sie auch schon andere Kampfsportarten gemacht? Und wenn ja welche?

Ja, Kickboxen ein paar Jahre als ich ganz jung war. Thai Boxen habe ich einmal ausprobiert aber das hat mir überhaupt nicht zugesagt. Karate hatte ich auch mal getestet, ebenfalls Judo aber Taekwondo gefällt mir mit Abstand am besten.

Was finden Sie die schwierigste Technik im Taekwondo?

Ein ganz einfachen Fusstritt richtig auszuführen. Ich bin seit etwa 30 Jahren im Taekwondo und ich kann ihn manchmal immer noch nicht so wie ich in gerne hätte.

Also behaupte ich, obwohl auch ein 8ter-Dan sagt das er perfekt ist. Für mich ist er immer noch nicht perfekt, und ich werde ihn auch noch üben bis ich 80 bin.

Hilft Ihnen Taekwondo auch im Alltag?

Ja es bringt mir die Ruhe die man einfach braucht um einen angenehmen Ausgleich zu haben.

Was wollen Sie noch erreichen? Welche Titel wollen Sie sich noch holen?

Den 9 und den 10 Weltmeistertitel in den nächsten 2 Jahren. Dann hätte ich einfach das ganze komplettiert, aber es ist nicht zwingend nötig. Doch falls ich Sie mir hole, möchte ich wachsen im Taekwondo und zwar gesamt schweizerisch gegen aussen.

Waren Sie schon mal in Korea dem Geburtsland von Taekwondo?

Ja war ich, knapp einen Monat und zwar 1989 aber was die wenigsten waren, in Nordkorea. Normalerweise kommt man dort gar nicht ins Land, da das Land sehr streng und hart ist. Dort habe ich meinen Schwarzgurt gemacht. Gefallen hat es mir aber nicht. Es war überhaupt nicht meine Welt. Das einzige was mir wirklich gefallen hat, waren die disziplinierten Trainings, die waren unvergleichlich und die gibt es nur dort.



Aufsatz zum Schwarzen Gurt von C

Taekwon-do

ICH BEGANN MIT TAEKWON-DO AM 1.10.06, ALS ICH SECHS JAHRE ALT WAR. MEIN DAMALIGER NACHHAR FADRI ERNI, UNTERRICHTETE TAEKWON-DO. ALS ICH EINMAL ZUSCHAUEN GING WAR ICH SOFORT BEGEISTERT.

AB DEM 1.10.06 WAR ICH FEST DABEI UND BESUCHTE MIT DEM WEISSEN GURT DAS TRAINING. MEINE ERSTE BEFÖRDERUNG, ZUM GELBEN STREIFEN, WAR AM 10.11.06 UND DAS SEMINAR KURZ DARAUF AM 12.11.06 IN NIEDERURNEN. AM 28.2.07 UND AM 17.03.07 WAREN SCHON WIEDER DIE NÄCHSTEN SEMINARE ZU DENEN ICH GING.

EIN KNAPP HALBES JAHR SPÄTER, AM 17.6.07 TRAT ICH BEI MEINER GELB-GURT PRÜFUNG AN, UND BESTAND SIE. KURZ DARAUF AM 10.11.07 WAR EIN SEMINAR, UND EIN TAG SPÄTER FOLGTE MEINE PRÜFUNG ZUM GRÜNEN STREIFEN.

AM 11.11.07 WAR ICH ZU DER NÄCHSTEN PRÜFUNG BEREIT UND BEKAM DEN GRÜNEN-GURT.

AM 25.-26.10.08 WAR MEINE ERSTE EUROPA MEISTERSCHAFT, IN MÜNCHEN. ABER KURZ DARAUF AM 27.12.08 BRACH ICH MIR DAS BEIN UND MUSSTE FÜR EINE WEILE AUSSETZEN.

NACH EINIGEN WÖCHEN KONNTE ICH WIEDER TRAINIEREN UND AM 15.04.09 WAR DIE WM IN DAVOS UND DA WAR ICH WIEDER DABEI. AM 6.06.09 KONNTE ICH AN DER PRÜFUNG UND AM SEMINAR MITMACHEN UND MEINEN BLAUEN-GURT ERZIELEN.

AM 5.12.09 WAR DAS SEMINAR MIT EFFISIO UND DIE GURT-PRÜFUNG BESTAND ICH UND BEKAM DEN BLAUEN GÜRTEL.

AM 5.-8.11.09 WAR MEINE ERSTE WM IN MARINA DI CARRARA, UND SCHON EIN HALBES JAHR SPÄTER ERREICHTE ICH AN DER PRÜFUNG DEN ROTEN-STREIFEN. DARAUF FOLGTEN WEITERE MALE IN ITALIEN: AM 28.-31.10.10, 28.-30.10.11 UND DIESES JAHR (2012) AM 2.-4.11, BEI DENEN MAN SEHR VIEL ERFAHRUNG SAMMELN KONNTE.

UND JETZT HABE ICH DEN SCHWARZEN STREIFEN, UND HABE SCHON LANGE EIN ZIEL VOR AUGEN, DEN SCHWARZEN GÜRTEL.

RENATO MARNI, IST IM TAEKWON-DO MEIN GROSSES VORBILD. ICH HOFFE DASS ICH NOCH VIELE WEITERE JAHRE IM TAEKWON-DO DABEI SEIN KANN.

Bündnermeisterschafte n in Davos 2013

Die Bündner Taekwondo-Meisterschaften brachten am Samstag in der Aula-Turnhalle der SAMD hervorragenden Sport und viele Davoser Medaillen. Besonders stolz sein durften Zoe Camenisch und Celine Hausheer, welche die Prüfung zum 1. Dan (Schwarzgurt) bestanden haben.
Pascal Spalinger

Ein Blick in die gut gefüllte Turnhalle zeigte, dass die Kämpferinnen und Kämpfer nicht nur hervorragende technische Leistungen erbringen müssen, sondern auch einiges an Disziplin, wollen sie am Ende erfolgreich sein. Bereits die Jüngsten – die Little Ninjas – zeigten, was in ihnen steckt.

Diszipliniert zeigten sie ihr Können. Bei den Kinderkämpfen gab es manch gelungene technische Einlage zu bestaunen, auch wenn die Grössen- und damit Stärkeverhältnisse manchmal relativ einseitig sein konnten. Besonderes Spektakel brachten die Erwachsenen- kämpfe sowie die Bruchtests, bei denen sich Akrobatik mit ausgefeilter Technik verband.



Spannende und attraktive Kämpfe gab es in Hülle und Fülle zu sehen.

ps



Rangliste Bündner Taekwondo-Meisterschaft

Kampf Erwachsene Herren

1. Michael Marni
2. Thomas Gerster
3. René Klaussegger

Kampf Erwachsene Frauen

1. Zoe Camenisch
2. Valentina Vanicelli
3. Manuela Kradolfer

Kampf Jugendliche

1. Bane Petrovic
2. Raphael Baur
3. Albert Gonzales

Kampf Kinder I

1. Roel van Heugten
2. Mateo Migiano
3. Luuk von Heugten

Kampf Kinder II

1. Stefan Man
2. Mauro Cioci
3. Yves Man

Kampf Kinder III

1. Naomi Bernet
2. Jennifer Schneider
3. Pippa Knoflach

Bruchtest Technisch

1. Jan Vanditzhuyzer
2. Zoe Camenisch

Bruchtest Männer

1. Michael Marni
2. Luca Giuri

Bruchtest Frauen

1. Manuela Kradolfer
2. Valentina Vanicelli

Tul Erwachsene

Rot-Schwarz

1. Michael Marni
2. Zoe Camenisch
3. Susanna Vogel

Tul Erwachsene Weiss-Rot

1. Valentina Vanicelli
2. Michael Cotte
3. Monica Benz

Tul Kinder Weiss-Gelb

1. Cyril Hoppler
2. Lara Spaqi
3. Nico Simoner

Tul Kinder Weiss-Grün

1. Celina Grosse
2. Lorena Priuli
3. Julie van Heugten

Tul Kinder blauer

Streifen-Blau

1. Stefan Man
2. Naomi Bernet
3. Luuk van Heugten

Speedkicks Kinder 8-15

Weiss-Grün

1. Celina Grosse
2. Lorena Priuli
3. Julie van Heugten

Speedkicks Kinder 8-14 bl.

Streifen-Blau

1. Stefan Man
2. Mateo Migiano
3. Naomi Bernet

Herzliche Gratulation an alle Wettkämpferinnen und Wettkämpfer und an alle Taekwondoka für die erfolgreiche Gürtelprüfung.



Sieger im Technischen Bruchtest: Jan Vanditzhuyzer

Taekwon-Do-Bündnermeisterschaften in Davos: Titel für Zoé Camenisch und Michael Marni

M. kürzlich haben die Bündner Taekwon-Do-Kämpfer in Davos ihre kantonalen Meisterschaften ausgetragen. Bei den Kämpfern der Frauen gewann Zoé Camenisch vor Valentina Vancelli und Manuela Kradolfer. Bei den Männern im Grössen-Gurt gewann Oscar Brändler vor Jan van Dierbeeren.

In der höchsten Kategorie der Männer siegte der einheimische Michael Marni

vor Thomas Gasser und René Klüssli. Bei den Frauen gewann im Kat. Roter-Gurt Valentina Vancelli vor Michael Gfeller und Monica Betti. In der höchsten Kategorie gewann erneut Michael Marni vor Zoé Camenisch und Susanna Vogel.

Erfolgreich bestanden ausserdem Zoé Camenisch und Giffre Baudert ihre 1. Dan-Prüfung (1. Schwarzgurt). – Wir gratulieren!



Frauen-Power zur, die Taekwon-Do-Kämpferinnen.



Michael Marni holt souverän den Titel.



Die neue Bündner Meisterin Zoé Camenisch in Aktion.



Pitschens maisters da Taekwon-Do a Zernez

(anr/mfo) Cumbain chi exerciteschan il Taekwon-Do pür daspö ün pêr mais han els persvas pro las maestranzas grischunas da Taekwon-Do. Duos giuvnas sportistas ed ün giuven sportist sun tuornats a chasa cun ses medaglias. "Nos magister da Taekwon-Do es super", pretendan ils vendschaders da las maestranzas grischunas da Taekwon-Do chi han gnü lö quista fin d'eivna a Tavo. Celine Grosse da Bever, la quala ha guadagnà in tuottas duos disciplinas da las maestranzas la medaglia d'or, Samuel Pfranger da Zernez chi ha guadagnà üna vouta la medaglia d'or ed üna da bruonz e Lorena Priuli dad Ardez chi ha guadagnà duos voutas argent, sun persvas: "Grazcha a nos magister e sia lavur pudaina uossa imbellir nossas stanzas cun las medaglias guadagnadas."



Cumanzà, exercità e guadagnà

Ses medaglias pro las maestranzas grischunas da Takewon-Do

La squadra da Taekwon-Do da Zernez ha persvas a las maestranzas grischunas da Takewon-Do chi han gnü lö la fin d'eivna a Tavo. Celine, Samuel e Lorena sun tuornats a chasa cun ses medaglias.

"Eu nu poss amo adüna na crajer cha n'ha guadagnà duos medaglias d'or", disch Celine Grosse da Bever (10 ons) cun tschera riantada. Cha quistas duos medaglias sajan per ella fich importantas. "Uossa sun eu persvasa dad avair tschernü il dret hobi per mai", manaj'la. Dal listess avis sun Samuel Pfranger da Zernez (... ons) e Lorena Priuli dad Ardez (... ons). Ils trais novs "maisters da Taekwon-Do" in lur categoria han nempe cumanzà quist sport da cumbat asiatic pür avant pacs mais. Ils giuvens sportists sun persvas chi guadagnan eir prossem on medaglias. Quai in occasiun da las mansteranzas europeicas da Taekwon-Do chi varan darcheu lö a Tavo.



Imprender per la vita

"Eu fetsch quist sport per pudair am dostar scha qualchün am vuol far dal mal", disch Samuel Pfranger. Ultra da quai saja il Taekwon-Do per el eir ün super möd per as mouver e far trenamaint dal corp. "Eu vögl rivar fin pro la tschinta naira la plü ot dotada da quist sport", disch il pitschen cun ögls glüschains. "Scha fetsch bain mia lavur lura dvaint eu forsa eir uschè ün bun magister sco nos Jürgen", disch el. Cun Jürgen manaja'l a Jürgen Graf da La Punt Chamues-ch chi instruischa Taekwon-Do a Champfèr, Silvaplauna e daspö favrer da quist on eir a Zernez. "Jürgen es super", disch eir Lorena. Ella es persvasa cha quist sport es fich adattà eir per mattas. "Eir schi para ün sport grob e l'ossa fa minchatant mal, esa fich bel da til imprendder", decler'la. A la fin dals quints gaja quia per as defender e cha quai saja bain important illa vita...

Passantà mumaints specials

Pels partecipants da la squadra da Taekwon-Do da Zernez d'eiran las maestranzas grischunas a Tavo ün evenimaint special. La società exista nempe pür daspö circa quatter mais. Ils partecipants sun per uschè dir iniziants. "Nus d'eiran preschaints la prüma vouta e nu savaivan perquai in che möd cha tuot funcziuna", declera Lourdes Pfranger da Zernez, la quala es sves sportista da Taekwon-Do e commembra da la società da quel sport da Zernez. Cha l'atmosfera da quel evenimaint saja statta speciala ed haja fat impreschiun. "E sco adüna d'eiran ils genituors dals uffants chi han fat part da l'evenimaint bod plü nervus co ils partecipants sves", agiundscha Natalia Priuli dad Ardez cun tschera riantada. Insomma: L'atmosfera regnada dal sport da l'orient ha fat bain: Celine Grosse da Bever ha guadagnà la medaglia d'or illa disciplina "Chon-ji Hyong" e guadagnà illa disciplina da "Speed ApChaki". Samuel Pfranger ha in sia categoria guadagna la medaglia d'or i'l "Chon-ji Hyong" e la medaglia da bruonz illa disciplina da "Speed ApChaki". Lorena Priuli invezza ha tut cun sai a chasa in tuottas duos disciplinas la medaglia d'argient.



Legendas:

Duos voutas or: Celine Grosse da Bever glüscha dal plaschair. Foto: mad.

Or e bruonz per Samuel Pfranger da Zernez e duos voutas argient per Lorena Priuli dad Ardez. Foto: M.Fontana

Foto 3: Il böt dal Taekwon-Do es da's defender. Foto: M. Fontana

Foto 5: Las maestranzas grischunas da Taekwon-Do a Tavo sun stattas specialas. Foto: M. Fontana

Total 125 lingias cun chaistina

CHAISTINA INFO: Chi vuol sustegner il Taekwon-Do a Zernez?

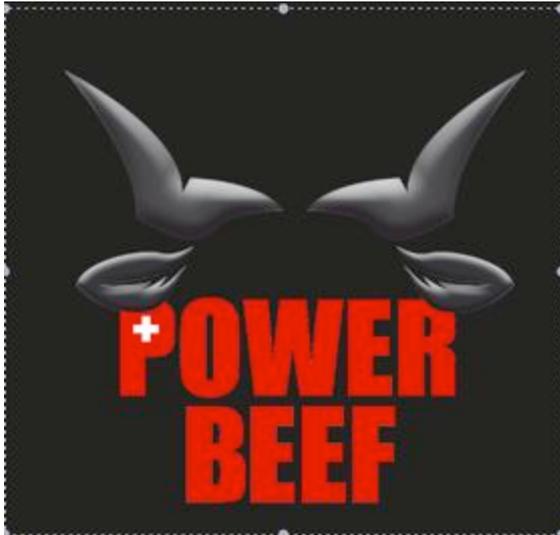
(anr/mfo) Per pussibilitar eir a famiglias cun plüss uffants da far Taekwon-Do es gnüda s-chaffida a Zernez üna società da promoziun. Quella es uossa in tschercha da commembers e donnatuors.

Da stuvair pajar la contribuziun annuala per pudair imprender Taekwon-Do, es güsta per famiglias grondas ün grond import. "Perquai vaina s-chaffi üna società da promoziun per quist sport", declera Lourdes Pfranger, commembra da la Società da promoziun da Taekwon-Do da Zernez. Quella società pussibiltescha uossa ch'uffants e creschüts pon pajar l'import annual in ratas e cha scha plüss uffants da la listessa famiglia fan part al trenamaint, han els cundiziuns specialas per pudair as partecipar. "Nus da la società da promoziun pel Taekwon-Do a Zernez eschan in tschercha da sponsuors e donnatuors", decler'la. Cha be cun sustegn as possa a la fin dals quints pussibilitar a tuot ils interessats il trenamaint.



A Zernez vain trenà Taekwon-Do mincha lündeschdi saira. Quai da las a lasPersunas chi sun interessadas da far part sun adüna bainvissas.

Foto Chaistina info: La squadra da Taekwon-Do da Zernez chi ha fat part a las maestranzas grischunas a Tavo. Foto: mad.



Systema, die russische Form der Selbstverteidigung



Wie entwickelte sich die Kampfkunst Systema? Jede Nation der fünf Kontinente hatte ihre eigene Art zu kämpfen. Die verschiedenen Traditionen des Kampfes entwickelten sich während Jahrhunderten und wurden von mehreren Faktoren beeinflusst: den geografischen und klimatischen Bedingungen des Landes und dessen Religion, dessen Kultur, der

Mentalität der Menschen, deren körperlicher Eigenschaften sowie den historischen Geschehnissen.

Russland im Speziellen war geprägt von einer enormen Vielfalt geografischer und klimatischer aber auch religiöser und kultureller Bedingungen. Die Russen selbst waren mutig und körperlich gut gebaut. Sie strebten nach Freiheit und vermieden definierte Strukturen. Kaum ein Jahr verging, indem Russland nicht in einem Krieg verwickelt war. Die Angreifer kamen vom Norden, Süden, Osten und Westen.

Entsprechend verschieden waren ihre Methoden der Kriegsführung, ihre Waffen und ihre Mentalität. Die Kriege wurden in verschiedenen geografischen Gebieten ausgetragen, während kalten Wintern und heißen Sommern. Hinzu kam, dass die Russen ihren Feinden oft zahlenmässig unterlegen waren.

Geprägt von all diesen Einflüssen, entwickelten die russischen Krieger einen eigenen Kampfstil, der einen starken Geist mit kreativen, intelligenten und vielseitigen Taktiken kombiniert. Ein Kampfstil, praktisch und tödlich in seiner Wirkung, der gegen jede Art von Feind, in jeder Situation angewendet werden konnte. Der Stil wirkte natürlich und frei. Er folgte keinen strikten Regeln, keinen bestimmten Strukturen oder Grenzen (ausgenommen moralischen). Die meisten russischen Krieger waren keine ausgebildeten Soldaten. Die Menschen konnten sich den Luxus von sie beschützenden Berufssoldaten nicht leisten. War eine Schlacht geschlagen, kehrten die Krieger auf ihre Felder zurück und nahmen ihre tägliche Arbeit wieder auf. Ihr Kampfstil entwickelte sich somit weniger durch gezieltes Training, sondern vielmehr durch regelmässige Praxis und tägliche Übung.

Durch einzigartige Mittel vermochten es die Russen, ihre Krieger zu trainieren,

ohne deren Alltag zu stören. Regelmässig wurden Wettkämpfe veranstaltet. Vor allem während Festtagen und Messen wurden kämpferische Spiele und Übungen durchgeführt. Faust- und Ringkämpfe, Stock- und Messerkämpfe zwischen Einzelnen oder Gruppen (mit bis zu 10`000 Teilnehmer wie zum Beispiel in St. Petersburg) gehörten zum russischen Alltag.

Knaben begangen oft im Alter von zwei Jahren mit ihrem ersten Training. Anfangs benutzten sie Spielzeugwaffen. Bereits mit vier Jahren lernten sie ein Pferd zu reiten. Von zehnjährigen Knaben erwartete man, dass sie den Umgang mit Holzwaffen in Grundzügen beherrschten und Zwölfjährige sollten Kampftechniken ohne Waffen anzuwenden wissen. Im Alter von 18 Jahren wurden die jungen Männer in all diesen Fertigkeiten geprüft. Auch schwimmen und atmen unter Wasser durch ein Rohr zählte dazu. Von den jungen Männern wurde zudem erwartet, dass sie Hinterhalte erkannten. Sie hatten ein Überlebenstraining zu bestehen - allein zurückgelassen, fern von jeder Hilfe, ohne Essen oder Waffen.

Die russischen Kämpfer waren in der Vergangenheit nicht nur in Russland selbst sehr angesehen. Viele Herrscher der Welt, zum Beispiel die Griechen oder die Araber, versuchten sie anzuheuern. Die Russen waren insbesondere bekannt für ihren Mut und ihre gute körperliche Verfassung.

Diese grossartigen Fertigkeiten im Bereiche der Kampfkunst und diese während Jahrhunderten entwickelte Tradition verlor sich leider unter dem kommunistischen Regime. Nach der Revolution von 1917 wurde alles traditionell Russische unterdrückt - jeder, der die traditionelle Kultur lehrte, wurde bestraft. So kam es, dass der authentische russische Kampfstil nur noch von den Eliteeinheiten der russischen Streitkräfte

erlernt wurde. Mehr noch, er wurde perfektioniert und vor allem in geheimen Militäroperationen oder von den besten Bodyguards verwendet. Die Techniken des Kampfes, Verteidigungstaktiken, die Philosophie, vorhandenes Wissen und Überlebenstaktiken wurden **vereint**.

Bis zur heutigen Zeit

Durch die Ausbilder der russischen Spezialeinheiten Anfang der 90-er Jahre im Westen bekannt geworden, ist Systema in verschiedenen Kampfsystemen Altrusslands verwurzelt. Erweitert, optimiert und wissenschaftlich belegt wurde Systema durch die im 20. Jahrhundert durchgeführten Untersuchungen in Bereichen der Mechanik, Physik, Medizin, Psychologie usw., so z.B.

I.V. Pavlov -
Nervenuntersuchungen /
Gesetzmässigkeiten

V.M. und D.V. Kandibovich -
psychische Zustände

Kovalenko / Bernstein -
biomechanische Gesetze
Die Verteidigungselemente in Systema sind gleich wie in anderen Kampfkunstmethoden (Würfe, Schläge, Hebel), der Unterschied liegt jedoch in der Lehrmethodik und Anwendung.

So gesehen, vereint Systema die jahrhundertealte Erfahrung der ostslawischen Völker mit den wissenschaftlichen Untersuchungen der Neuzeit.

Zusammengefasst kann die Entstehungsgeschichte in folgende Entwicklungsperioden gegliedert werden:

Stammesperiode
Nordperiode (9. bis 13.

Jahrhundert)

Ost- / Südperiode
Die Zeit der Mongolen und Tataren, der Kämpfe der Kosaken gegen Djingis Khan,

des Einflusses des Ostens: dort fanden sich vergleichbare Systeme der Lebensenergie - bekannt als KI oder CHI (im Bauchbereich - HARA) bei den ostasiatischen Völkern,- die Antwort darauf war bei den slawischen Völkern der Solarplexus (im Brustkorbereich).

Westperiode (Anfang des 17. Jahrhundert)
Proportional zu der Abnahme der ostasiatischen Stile nimmt der Einfluss des Westens zu (Entwicklung der **Feuerwaffen**).

Globaleperiode (Anfang des letzten Jahrhundert, Oktoberrevolution)
Die weitere Entwicklung, basierend auf Biomechanik und Psychophysiologie, wird nur innerhalb der russischen Spezialeinheiten **fortgesetzt**.

Universalperiode
Die Entwicklung und Verbreitung nach dem Zerfall der Sowjetunion. Die Autonomie im Denken und Handeln des einzelnen Menschen rückt in den Vordergrund. Systema als umfassendes Verteidigungssystem, welches neben den Verteidigungstaktiken und Formen (Prinzipien) genauso Gesundheit und Kondition im Rahmen des rationalen Bewusstseins einschliesst. Weitere Entwicklungen und Interpretationen sind vor allem persönlicher Ausdruck verschiedener Instruktoeren. Zu den wichtigsten gehören:

- Stil, M. Ryabko, V. Vasiliev (RMA)
- Stil, A. A. Kadotschnikova
- Stil, R.O.S.S. (Gründer General A.

Retuinskih)

Aus www.systema-swiss.ch

Fortsetzung folgt in den nächsten Newslettern.



“Good coffee is not a coincidence.”

the KaffeeKlatsch

The Coffeehouse
Davos, Switzerland
Open 365 days
www.kaffee-klatsch.ch

Was ist Taekwon-Do Yu Sul?

Yu Sul ist die koreanische Bezeichnung, für „weiche (sanfte) Kunst“. Der japanische Name lautet Ju-Jitsu.

Taekwon-Do Yu Sul ist nun nicht einfach eine neue Form des Ju-Jitsu, sondern es vereinigt Elemente des **Taekwon-Do** (Handtechniken, Fusstechniken, Formen auch Hyong genannt), des **HanMuDo/Hapkido**, welches eher runde Bewegungen bevorzugt (Gelenkhebel, Falltechniken, Verteidigung mit Waffen und gegen Waffen), des **Krav Maga** (Intuitives Handeln, Boxtechniken, Prinzipien der

Einfachheit, Retzev) und **Kupso Sul** (Vitalpunktstimulation)

Yu Sul ist eine reine Selbstverteidigungs-Kunst, d.h. es gibt keine Wettkämpfe oder dergleichen. Auch wird auf eine richtige, gesunde und gesunderhaltende Ausführung der Techniken geschaut, sowie kommen verschiedene Aspekte der gesunden Lebensführung und der Gesundheitsprävention zum Einsatz, wie Konzepte aus dem **Taekwon-Do Hwal In Sul** (Kampfkunst und Gesundheit).

Yu Sul ist nicht eine neue, revolutionäre Kampfkunst. Es wurde damit nicht das Rad neu erfunden. Auch wurde keine neuen, „geheimen“ oder besonders wirkungsvollen Techniken erfunden. Taekwon-Do Yu Sul ist viel mehr ein Konzept, den eine neue Kampfkunst. Es vereinigt diverse Techniken aus den obengeannten bekannten Kampfkünsten, mit einer gesunden Lebensführung und der Köperverteidigung. Fokus des Yu Sul ist das trainieren und die Ausführung von praktischen und wirksamen Techniken. Yu Sul ist an keine bestimmte Kampfkunst gebunden (das Taekwon-Do bei Yu Sul steht für meine Basis der Kampfkünste), auch sind keine bestimmten Verbandszugehörigkeiten erforderlich.



Yu Sul als eine Form der Kampfkünste unterstützt lebenslanges lernen. Es

wird auch als eine Weg-Übung im Sinne der traditionellen Kampfkunstsysteme verstanden. Ziele sind:

Bescheidenheit
Durchhaltevermögen
Respekt
Unbezwingbarer Geist
Höflichkeit
Selbstdisziplin

Besonders wichtig ist, dass Yu Sul ein offenes System ist. Es unterliegt einem fortlaufendem Prozess der Entwicklung. Es werden keine bestimmte Abläufe unterrichtet, ausser bestimmten Formen (Hyong, Kata), welche grundlegende Prinzipien der Kampfkünste darstellen. Jedermann/frau ist eingeladen mitzutrainieren.

Yu Sul ist dem Element Wasser nahe. Wasser umspült alles und dringt in jede Ecke und Ritze, es kann weich und wohltuend sein. Wasser kann aber auch überaus kraftvoll, sogar zerstörerisch sein. Kontrolliert wird Wasser durch die Erde (Deiche, Berge usw.), es bildet das Fundament im Yu Sul.



**Bedeutung des Logos
(Schildkröte, Berge, Stern mit 16
Zacken und die Farben Schwarz und
Rot)**

거북 **Schildkröte (Geobuk)**
산 **Berg (San)**

In Asien steht die **Schildkröte
(Geobuk)** für langes Leben, grosser
Schutz, Treue, Zuverlässigkeit,
Weisheit.

In Korea: Schildkrötenschiff
(Geobukson) des Generals Yi Sun-
Shin (Rufname Chong-Mu) Im
Taekwon-Do International der Name
der 9. Hyong; Chong-Mu Hyong für
den 1.Dan

Berge werden in ganz Asien als heilig
verehrt. Der berühmteste Berg in
Korea heisst Paektusan (weissköpfiger
Berg)

Paektusan ist ein Vulkan, seine
Gipfelcaldera bildet den See Chon-Ji
(Himmel und Erde)

Für die Koreaner bildet er die
Gründungsstätte ihres Volkes. Dan-
Gun der legendäre erste König von
Korea gründete Korea auf dem Berg,
im Jahre 2333 v.Chr.

Früher wurde der Berg auch
Taebaeksan genannt. Im WTF
Taekwondo wird die Form für den
4.Dan so genannt.

Stern mit 16 Zacken ist ein Symbol
für das 8.Chakra als „Zugang zum
höheren Bewusstsein“.

Farbe **Schwarz**: Mit seiner
Gegenfarbe Weiss steht sie für
gegensätzliche Pole (Um-Yang), für

Norden, Winter, Wasser, Kreativität,
Seriosität, Tod

Farbe **Weiss**: Reinheit,
Vollkommenheit, Licht, das Alter,
Herbst, Spiritualität, alle Farben sind in
ihr vereinigt.

Farbe **Rot**: Blut, Liebe, Leidenschaft,
Feuer, Sommer, Süden, Dynamik, Mut,
Kraft und Stärke

Von www.taekwon-do-hwalinsul.ch



Die Weltmeisterschaft als Weiterbildung

**Vom 12. bis 14. Juli steht in Coventry
die Weltmeisterschaft der Taekwondo-
Kämpfer statt. Am Start sein wird auch
eine grössere Delegation aus Davos.
Obwohl sich das eine oder andere
Mitglied durchaus Chancen auf eine
Medaille ausrechnen kann, wird der
Ausflug nach England primär als
Weiterbildungsreise angesehen.**
Von Pascal Spalinger

Insgesamt 17 Personen, davon 15 Kämpferinnen und Kämpfer, werden die Reise nach Grossbritannien mitmachen. Elf Erwachsene und vier Kinder werden versuchen, möglichst gute Resultate zu erzielen – wobei sehr unsicher ist, ob Schüler Cyril Hoppler überhaupt antreten kann. Er hat sich nach einer unglücklichen Landung in einem Kampf während der Bündner Meisterschaft den Arm gebrochen. Trotzdem: Eine so grosse Davoser Delegation sei noch nie an einer Weltmeisterschaft in England vertreten gewesen, stellt Renato Marni auf Anfrage fest.

Ein besonderes Erlebnis für Jung und Alt

Die Davoser freuen sich nach übereinstimmenden Aussagen auf die Reise und die Wettkämpfe in England. «Das ist immer ein besonderes Erlebnis», sagt etwa Michael Marni. Die stärksten britischen Kämpfer seien so etwas wie die Lehrmeister der Davoser. Grossbritannien verfüge über ein beinahe unerschöpfliches Reservoir an talentierten Kämpfern. Dementsprechend gehen die Davoser Taekwondo-Kämpfer zwar mit dem nötigen Ehrgeiz, aber keinen allzu hohen Erwartungen an den Start. Wie weit man komme, hänge immer auch mit der Kampfeinteilung zusammen, erklärt Matthias Hoppler. «Wenn es dumm läuft, trifft man schon in der ersten Runde auf den späteren Weltmeister und scheidet aus.» Bei optimalem Verlauf rechnet Renato Marni trotzdem mit zwei bis drei WM-Medaillen, welche die Davoser Delegation nach Hause bringen könnte. Für die Teilnehmenden soll die Weltmeisterschaft jedoch vor allem quasi als «Weiterbildung» dienen. Einzelne bleiben nach der WM noch drei Wochen länger zu Trainingszwecken in England.

EM im Visier

Bis zur EM werde man vor allem das Tula- und Kampftraining intensivieren, ohne die Verletzungsgefahr ausser Acht zu lassen, sagt Renato Marni. Für die Davoser seien

die Titelkämpfe in Coventry eine Art Hauptprobe für die Heim-EM, die am 29. und 30. März 2014 in Davos stattfinden wird. Bereits hätten sich Deutschland, Frankreich und Norwegen angemeldet, teilt Renato Marni mit.

Und weil man die Europameisterschaft als offenes Turnier veranstalte, könnten auch Teilnehmer aus nichteuropäischen Ländern an den Start gehen. Zusagen von Argentinien und Kanada seien bereits eingetroffen. «Wir dürfen uns jetzt schon auf eine spannende und hochkarätig besetzte EM freuen», orakelt Marni.



RAIFFEISEN

Koreanisches Mariniertes Rindfleisch ("Bulgogi")

Zutaten

Für 4 Portionen

Ergibt 4 Portionen

100 ml Sojasauce

1 El hellbrauner Zucker

2 Tl Sesamöl, geröstet

2 Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten)

2 Knoblauchzehen (fein gehackt)

1 Stück Ingwer (fein gehackt)

3 El Sesamsaat (geröstet)

450 g Rinderhüftsteak

1 El Sonnenblumenöl

Einige Blätter Kopf- oder Eichblattsalat

4 kleine Portionen gekochter Reis (z.Bsp. Sushireis)

1 Glas Kimchi (Koreanischer eingelegter Chinakohl) → **das Beste Kimchi gibt's bei**

Bistro Angelo!!

Einige Scheiben Salatgurken



Zubereitung

1. Sojasauce, Zucker, Sesamöl, die weißen Teile der Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer und 2 Esslöffel Sesamsaat in einer Schüssel verrühren bis der Zucker aufgelöst ist.

2. Das Steak in ganz dünne Scheiben schneiden und in die Marinade legen. Zehn Minuten darin marinieren.

3. Das Öl in einem Wok (oder Topf) stark erhitzen. Das kleingeschnittene Steak dazu geben und von beiden Seiten anbraten (zirka 5 Minuten insgesamt).

4. Zum Anrichten: Salatblätter auf eine Platte legen (pro Person ein großes Blatt), etwas gekochten Reis darauf geben, dann das Steak, die grünen Teile der Frühlingszwiebeln, den restlichen Esslöffel Sesamsaat darauf verteilen.

5. Dazu noch etwas Reis und Kimchi sowie einige Scheiben marinierte Salatgurken reichen.

En Gueta aus

<http://www.essen-und-trinken.de/rezept/43304/koreanisches-mariniertes-rindfleisch-bulgogi.html#>

