

# NEWSLETTER

Vereinsnachrichten Taekwon-Do International Davos



## Inhaltsverzeichnis

### TAEKWONDO SCHWEIZ HOLT SILBER AN DER WELTMEISTERSCHAFT 3

### KAMPF - UND KICKBOX WELTMEISTERSCHAFT IN BREGENZ 4

### BERICHT ÜBER TAEKWON-DO ENGADIN5

### ABSTIMMUNG ÜBER DIE GEWERBEZONE LARET 5

### KYUSHO-JUTSU TECHNIK 6

ANATOMIE	6
WIRKUNG	7
ANGRIFFSWERKZEUGE	7
GEGENMITTEL	7
TANDEN-SO –KUATSU „GESCHWÜRDRUCK“	7

### MEDAILLENSEGEN IN CARRARA 8

### KUATSU- INSTRUKTOREN WK IN OPFIKON (ZH) 9

### GRÜNDUNG DES VEREINS „TAEKWONDO HAPKIDO ENGIADINA 10

HAPKIDO	10
---------	----

### 9. SÜDOSTSCHWEIZER- MEISTERSCHAFTEN IM KONGRESSZENTRUM DAVOS 11

### VORLÄUFIGE AGENDA 2014 11

### ZUSAMMENSETZUNG DES TAEKWON-DO 13

### DER KOREANISCHE WEG DER SELBSTVERTEIDIGUNG 13

AUSZUG AUS EINEM DOKUMENT VON TAEKWON-DO INTERNATIONAL SWITZERLAND	13
A.ÜBERSICHT DER DISZIPLINEN	14
1. GYMNASTIK	14
2.GRUNDSCHULE	14
3. FORMENLAUF	14
4. 3-,2-, + 1.-SCHRITTKAMPF	15
3-SCHRITT-SPARRING (SAMBO MATSOGI)	15

2-SCHRITT-SPARRING (IBO TAERYON (IBO MATSOGI)	15
1-SCHRITT-SPARRING (ILBO MATSOGI)	16
5. FREIKAMPF (JA YOO MATSOGI)	16
6. WETTKAMPF	16
7. SELBSTVERTEIDIGUNG (HOSIN SUL)	16
8. BRUCHTEST (KYEK PA)	17
NEUES VON HANMU DO SCHWEIZ	17

### In eigener Sache

Für eine spannende und interessante Vereinszeitung bin ich auf Eure Mitarbeit angewiesen. Falls es Mitglieder oder auch weitere Personen gibt, die einen Beitrag zum Newsletter machen wollen, dann sendet mir Diesen per Mail zu, auf: Fadri.erni@gmail.com

Ich freue mich auf spannende und lehrreiche Artikel von Euch.

Und jetzt wünsche ich viel Spass beim Lesen unseres neuesten Newsletters. Und allen eine besinnliche und gemütliche Weihnachtszeit.

Die Redaktion  
Fadri Erni



## Taekwondo Schweiz holt Silber an der Weltmeisterschaft

Das 16 köpfige Team aus der Schweiz reiste vom 12. - 14- Juli 2013 nach Coventry in England an die Taekwondo Weltmeisterschaft.

### **Matthias Hoppler und Rene Klausegger erreichen Kampf Viertelfinale**

Die ersten Kämpfer starteten bereits am Freitag. Hier erreichen Matthias Hoppler (Leichtgewicht) und René Klausegger (Mittelgewicht) in der Königsklasse, nach starken Kämpfen, das Viertelfinale. Sie verpassen nur ganz knapp die Pokalplätze.

Michael Marni (Fliegengewicht)verliert gegen den späteren Finalisten leider schon in der Startphase. Susanna Vogel verpasste ebenfalls knapp das Viertelfinal bei den Formen.

Am Samstag starteten die Farbgurte. Es waren dabei Monica Bentz, Valentina Vanicelli, Sandra Camenisch, Ruedi Wanninger, Jennifer Schneider, Cyril Hoppler und Moira Marni. Markus Bendel gewinnt den ersten Kampf und scheidet, verletzungsbedingt aus.

### **Zoé Camenisch erreicht nach mehreren starken Kämpfen im Semikontakt das Finale.**

Dieses verliert sie knapp gegen eine starke Russin und holt sich bei den Junioren den sensationellen Vize Weltmeistertitel. Bei den Formen verpasste sie knapp das Halbfinale.

Am Sonntag starteten erneut die höchsten Kategorien in Kampf, Formen und Bruchtest. Matthias Hoppler gewinnt den ersten Kampf. Nach kurzer Zeit im nächsten Kampf musste er verletzungsbedingt abbrechen. Das Gleiche geschieht bei René Klausegger.

Die Härte des Turniers war für alle Kategorien sehr anspruchsvoll!

Weltmeister Renato Marni 6.Dan ,startete in seiner Paradedisziplin, dem Bruchtest, mittels Handkante und Sidekick. Hier wurde er im Final abgelöst durch einen starken Russen.

Da Renato Marni an dieser Weltmeisterschaft das Schwergewicht auf das Coaching des Nachwuchses legte, war die Ablenkung zu gross, um in der Rolle es Weltmeistertitel Halters, diesen zu verteidigen. Der Sohn, Michael Marni (21) wird noch einen Monat in England verbringen um sich im Taekwondo weiter zu bilden und die neusten Kampf- und Formentechniken zurück in die Schweiz zu bringen.

Die Messlatte des Taekwondo Weltverband (T.A.G.B.) war erneut extrem hoch. Umso stärker ist der Gewinn der Silbermedaille bei den Junioren zu werten.

Es wird in Zukunft weiter daran gearbeitet, um bei diesem Niveau weiterhin dabei zu sein.

Sehr wichtig war für Taekwondo Schweiz, die eigene Europameisterschaft am 29. + 30. März 2014 zu präsentieren. Mit eindrücklichen Bildern und Videos von Davos und deren Bergwelt präsentiert Taekwondo Schweiz diese Ausschreibung. Hier erfolgten vor Ort mündliche Zusagen von über 15 Ländern. Wobei einige bereits fix gebucht haben. Alleine Russland wird eine starke Delegation von über 60 Kämpfern nach Davos bringen. Diese Veranstaltung wird viele Nationen nach Davos locken.



## Kampf - und Kickbox Weltmeisterschaft in Bregenz

**WM Erfolg in Österreich. Taekwondo Davos räumt mächtig ab. 3 mal Silber und 2 mal Bronze in den höchsten Kategorien. Total 12 Podestplätze.**

Taekwondo Switzerland/Davos reist mit 15 Kämpfer aus Graubünden nach Bregenz an die Kickbox WM. Am Samstag starten die Jüngsten mit den Formen. Lara Spaqi und Celine Hausheer laufen gute Formen und platzieren sich im Mittelfeld.

**Bei den Schwarzgurten holt sich Rene Klausegger im Kampf Silber und bei den Formen Bronze.**

**In den höchsten Kategorien der Bruchtests holt sich Renato Marni Silber und Rene Klausegger Bronze.**

Angelo Marchetti holt bei den farbigen Gurten im Bruchtest und Kampf jeweils Bronze .

Rudolf Wanninger bei den Formen Silber, im Kampf Bronze.

Bei den Erwachsenen Farbgurten holt sich Monica Bentz Gold und Manuela Kradolfer Silber.

**Im Wettkampf holt sich Michael Marni am Sonntag in der höchsten Disziplin den sensationellen 2.Rang !! Ist somit im Leichtgewicht wieder Vizeweltmeister.**

Valentina Vanicelli erreicht als einzige Frau im Kampf den tollen 2.Rang.

Das Wochenende war ein voller Erfolg für das Team Switzerland. Mit den neusten Trainingsmethoden , die Michael Marni 3.Dan, aus den intensiven Schulungen in England im Training umgesetzt hat, brachten damit bereits tolle Erfolge.



## Bericht über Taekwon-Do Engadin

# Fundo la societad Taekwondo-Hapkido-Engiadina

Ès vol muosar air «vets inouira» fortas cuminarivas

DA MARTINA FONTANA / AMI

■ Graczia e Jürgen Graf da La Pass- Chamusca, trener da sport da combat, di que in Engadina daigl 20 ans insemainta diis sport coreans Taekwondo e Hapkido. Ma gir daigl diis jè diis di que vossa òna societad cuminariva per tutt ils commembers da la region chi fan quest sport.

«Unes ans pudess nos preschentar una societad e na giu una commembara an-

guba», declera Damien Gauda da La Pass- Chamusca, responsabel pella communicaziun da la societad Taekwondo-Hapkido-Engiadina. Imposta voss vosses, tar chi que giu per gesser sponsoras e donaturs, seji que impurtant da pudair as preschentar ari univert, magari. La nostra societad voss tempa air organisar grands eveniments e questair a dars commembara respectiv in a darsur las abas da gimnastica.

**Championdi grischun da Taekwondo a Schlariga**

Nu 29 settember di presonta an lu lu il Championdi grischun da Taekwondo a Schlariga. Organizat voss quel eveniment da la nova fondida societad da Taekwondo da l'Engadina. «Gira a reguardar quel grand eveniment es impurtant da preschentar al public una societad», declera Gauda. Chi eventment presonta tempa be que organisar cum magari da sponsoras. «Dad lu voss presonta

griva in culchra da top per in eventment da quella grandezza. Sin finiss, magari, voss fundaziun da voss societad, que di 31 october, voss una voss eventment culchra ad air pudair preschentar una societad. Chi que dars culchra e motivaziun da cuminar ad organisar da voss voss eventment, magari.

**Na propcha tasta poun far part a la societad**



La fin d'october es grida fundida la nova Societad Taekwondo-Hapkido-Engiadina.



Na trainament da Taekwondo in Engiadina vegnan organisats cul nom da la Societad Taekwondo-Hapkido-Engiadina.

Taekwondo es un sport da combat. Tar la Societad Taekwondo-Hapkido-Engiadina voss quel sport cumo per chi la presonta chi fan que voss. Ad preschentar voss. I voss diis a la disciplina ed il voss da responsabilitad, a que es, una chi Gauda declera, da grand impurtanza. «Dars guardara hant a darsur presonta chi nos pudair in voss vosses», declera Gauda. Chla vosses magari tempa es il bit da formar la presonta da voss singla presonta e presonta. «Nu na vosses chi presonta tar nos fundar abas da l'impurtanza per vosses que presonta chi nos a per presonta a fin a cuminar, apudair. Chi voss la societad griva a voss diis que es grida magari la voss. «Quel presonta una presonta ari hant la societad e na pu far part da cuminar e da cuminar. Presonta chi hant il voss da responsabilitad ed es cum cuminar da que chi impurtant tar la Societad Taekwondo-Hapkido-Engiadina voss presonta hant. «Nu na vosses ad air presonta dal voss presonta,

«Dars pu grand, giovent e vosses declera. In voss lo regim voss que actualment hant 100 commembara e commembara. In vosses hant lu dars vosses a Zams, Silvaplana ed a Champfè.

**Chi voss vosses la Societad Taekwondo-Hapkido-Engiadina?**

«Nu na culchra presonta presonta e donaturs be per organisar commembara», declera Gauda. Chla la vosses ad vosses hant darsur. «Nu vosses presonta presonta e pu vosses cum air presonta tar vosses cum per vosses la vosses chi be per vosses il voss a per presonta a commembara», declera.

**Altras informaziun: es vosses vosses pagu es il vosses [www.taekwondo-hapkido.ch](http://www.taekwondo-hapkido.ch), la vosses vosses magari.**

Deutsche Version auf Seite 10 in dieser Ausgabe

## Abstimmung über die Gewerbezone Laret



1. Wir Lareter sind nicht generell gegen die Ansiedlung eines Gewerbes in unserem Dorf. Nur sollte eine Umzonung vorgängig mit der Bevölkerung abgesprochen werden. Dies hat uns der neue Landammann vor seiner Wahl versprochen und das Raumplanungsgesetz verlangt dies ebenfalls. Wer ein Haus baut, spricht doch vorher auch mit seinem künftigen Nachbarn. Erschlagen hat uns Lareter primär das räumliche Ausmass in einer intakten Naturlandschaft und die Ungewissheit über die künftigen Nutzer.

2. Auch wenn die Gemeinde das neue Raumplanungsgesetz anwenden muss, kann doch der bestehende Gewerbebaum genutzt werden. Das Areal „Wäscheria“ ist frei geworden; unterhalb der KMA (Abfallbewirtschaftung) ist eine Fläche von 2700 m<sup>2</sup> Gewerbeland verfügbar und anschliessend daran besitzt Josias Gasser noch zusätzliche 3000 m<sup>2</sup> Land. Beide Zonen haben Bahnanschluss. In der Duchli ist ebenfalls eine grössere Reserve vorhanden. Wenn wir den unseligen „Produktionsbetrieb“ einmal ausser acht lassen, wäre absolut genügend Raum für das Davoser Gewerbe vorhanden, zumal es auch noch Platz auf einigen Zonen „Wohnen und Arbeiten“ hat. Die Leit-Industrien in Davos sind doch ohne Zweifel der Tourismus, das Kongresswesen und die Forschung. In diesen Bereichen besitzen wir ein weltweites Markenzeichen, zu welchem wir Sorge tragen müssen. Mit der Fleischtrocknerei Spiess ist ein *einzig* Produktionsbetrieb in Davos ansässig. Gemäss einem Artikel in der SOS befindet sich der Kanton Graubünden im Rating für die Ansiedlung neuer Betriebe an drittletzter Stelle und Davos mit seinen Schulden und hohen Steuern ist selbst innerhalb dieses Kantons nicht gerade das Sahnehäubchen. Das Bereitstellen von Gewerbebaum für allenfalls in Zukunft zuziehende Betriebe ist unter diesem Gesichtspunkt nicht nachvollziehbar.

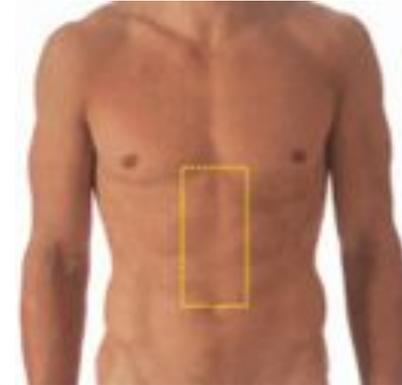
**Darum stimme ich Nein am 22.Dezember zur Gewerbezone!**



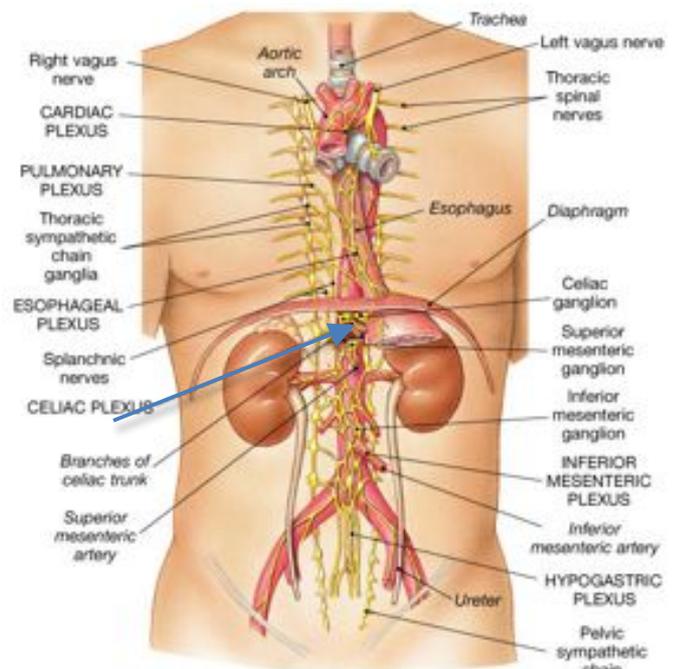
## Kyusho-Jutsu Technik

Heute möchte ich euch eine bekannte Technik näherbringen, den Solar Plexus. Jedem von uns ist dieser Punkt bestens bekannt, aber keiner kann diesen genau beschreiben. Ziel dieses Artikels ist Anatomie, Wirkung und Angriffswerkzeuge näher zu beschreiben.

## Anatomie



Der Solarplexus auch Plexus coeliacus genannt ist ein vegetatives Nervengeflecht, das seinen Ursprung vor der oberen Bauchorta hat und somit relativ weit weg von der Bauchoberfläche liegt und zum Magen und den oberen Verdauungsorganen zieht. Es liegt zwischen dem 12. Brustwirbel und dem 1. Lendenwirbel. Es hat Einflüsse aus dem sympathischen und dem parasympathischen Anteilen des vegetativen Nervensystems.



Copyright © 2004 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.  
Solar Plexus/Plexus coeliacus (blauer Pfeil)

### Wirkung

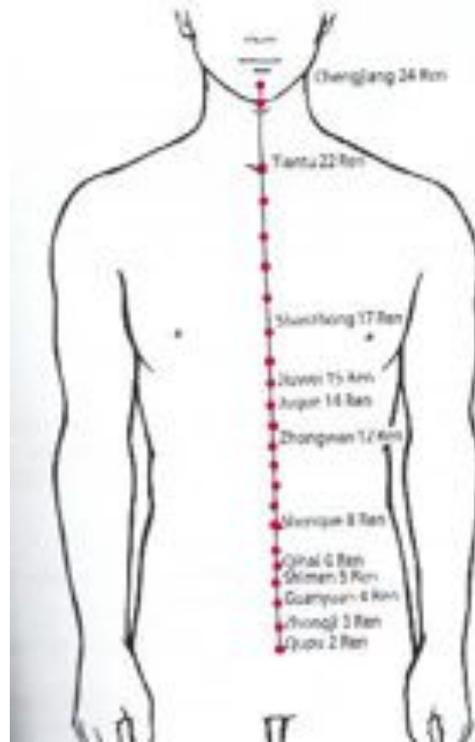
Da dieses Nervengeflecht die Schleimhaut und Muskulatur der oberen Verdauungsorgane steuert und ein Schlag reflektorisch die Bauchdecke anspannt und den Mageninhalt nach aussen befördert. Ein Schlag kann auch zur Bewusstlosigkeit führen, da über Querverbindungen des Nervus Vagus zum Blutdruckzentrum und zum Herzen, ein plötzlicher Blutdruckabfall durch Weitstellung der Bauchgefäße führt. Es wird „einem schwarz vor Augen“ und man kollabiert. Wenn sich die Blutdruckverhältnisse wieder stabilisiert haben, was normalerweise nach wenigen Sekunden stattfindet, erwacht man wieder. Da das Zwerchfell in unmittelbarer Nähe ist, können auch Atemnot und natürlich Schmerzen im Brust-Bauchraum auftreten. Vorsicht ist bei sehr starker Krafteinwirkung Organe wie Leber, Milz und Nieren in der Nähe befinden und diese zereissen können, was zu starken Blutungen oder Blutungen über mehrere Tage führen kann.

### Angriffswerkzeuge

Fauststoss, Fusstritt. Die Techniken müssen nicht unbedingt hart ausgeführt werden, wenn man folgende Akupunkturpunkte genau trifft: Konzeptionsgefäss 14 (Juque), 15 (Jiuwei) und 16 (Zhongting)



Die Stimulation erfolgt wie auf obigen Bildern ersichtlich, gerade in Richtung Wirbelsäule, oder von unten nach oben (Upset-Punch), oder von oben nach unten, oder auch seitlich.



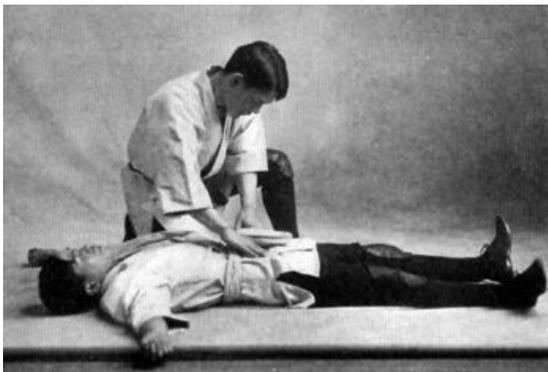
Die Stimulation dieser Punkte erfolgt mit einem lockeren Schlag mit der Faust und mit wenig Energie ausgeführt. Wird zu stark geschlagen kann ein Herzstillstand eintreten. Bei richtiger Dosierung führt es zu Atemnot bis Bewusstseinsverlust.

### Gegenmittel

Fall der Kämpfer nicht nach kurzer Zeit wieder wach wird und die Atemnot abgeklungen ist, kann folgende Kuatsu-Methode angewendet werden:

### Tanden-So –Kuatsu „Geschwürdruck“

Der Patient liegt auf dem Rücken. Oberkörper von Kleider freimachen und grosszügig Haut in der Nabelregion in beide Hände nehmen, er drückt die Hände in die Tiefe und gegeneinander, als ob man ein Geschwür ausdrücken möchte. Das Ganze nach oben ziehen und plötzlich den Händedruck loslassen. 3-5 mal wiederholen.



Diese Technik wirkt vermutlich im Versorgungsgebiet des Plexus Splanchnicus minor, welcher ein sympathischer Nerv der Bauchregion ist.



## Medaillensegen in Carrara

Davoser Zeitung vom 8. Nov. 2013

Am Wochenende fand im italienischen Ort Marina di Carrara die offene Kampfsport-Weltmeisterschaft statt. Am Start waren rund 6000 Kämpferinnen und Kämpfer aus über 40 Nationen und in insgesamt 48 Sportarten. Mit dabei war eine Delegation von Taekwon-Do Davos, und die schnitt über Erwarten gut ab.

pd/ps | Noch nie gab es einen grösseren Kampfsportanlass in Europa. Die Schweizer Delegation stellte sich mit zehn Teilnehmern vom Taekwon-Do International Switzerland in verschiedenen Disziplinen der grossen

Herausforderung. Renato Marni von Taekwon-Do Davos war im Vorfeld vorsichtig mit einer Prognose und meinte, man reise mit keinen grossen Ambitionen an den Kampfsport- Grossanlass. Die Davoser Delegation war in der Folge jedoch über Erwarten erfolgreich und kehrte am Sonntagabend mit diversen Medaillen im Gepäck aus Italien nach Hause zurück.



## Elite: viermal Gold und zweimal Bronze

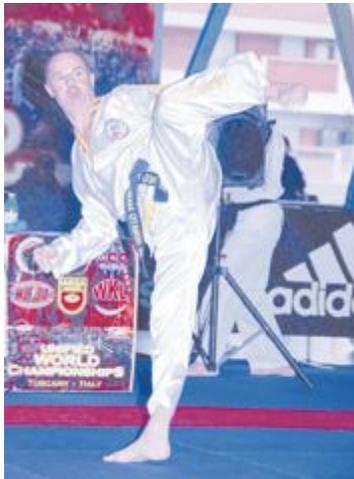
Renato Marni erreicht zum ersten Mal in den Musikformen der höchsten Kategorie den Weltmeistertitel und bezeichnet diese Tatsache als «sensationell». Im Bruchtest, seiner Paradedisziplin seit acht Jahren, gewann er zudem die Bronzemedaille. Michael Marni (3. Dan) erkämpfte sich in der Königsklasse nach spektakulären Tuls den tollen dritten Rang. In den Teamformen erreichte er zusammen mit Rene Klausegger und Lucca Giuri den 3. Platz. In der Disziplin «Kampf» kämpfte er um Platz 3, verpasste diesen nur ganz knapp und erreichte den 4. Platz. Beim Team-Bruchtest holten sich Michael Marni, Rene Klausegger und Renato Marni den WM-Titel. Zoe Camenisch (1. Dan) verpasste im Kampf äusserst knapp das Finale. Im Kampf um Platz drei zeigte sie ihre Stärken und setzte sich souverän durch. Bei den Formen holte sie sich erneut den WM-Titel im Einzel wie auch im Team mit Bane Petrovic. In der Disziplin der Musikformen gewann sie ebenfalls die Bronzemedaille.

Rene Klausegger (1. Dan) holte dreimal Bronze in Formen, Kampf Mittelgewicht und Team-Formen. Luca Giuri seinerseits erreichte in der zweit-höchsten Kategorie im Punktstopp-Kampf Silber. Im Runningtime sowie bei den Formen erreichte er den dritten Platz. Sandra Camenisch (1. Dan) gewann in der höchsten Kategorie bei den Frauen in den Formen und im Kampf jeweils die tolle Silbermedaille.



### Überzeugende Jugend

Sehr gut schnitten auch die jugendlichen Delegationsmitglieder ab. Bane Petrovic holte in den Junioren-Formen die Goldmedaille. Ebenfalls Gold gab es für ihn beim Kampf. Goldene Auszeichnungen durften sich auch die Kinder Lara Spaqi und Moira Marni umhängen lassen, und zwar in der kleinsten Kategorie bei den Formen. Die Bilanz dieses Turniers übertreffe jegliche Erwartungen, hält National-Trainer Renato Marni in seinem Bericht fest. Ein gutes Omen also für die kommenden Europameisterschaften, die am 29. und 30. März 2014 in Davos stattfinden werden.



### Kuatsu- Instruktoren WK in Opfikon (ZH)

F.E. Am Samstag 9.Nov.2013 durfte unser Kuatsu-Instruktor SJV Fadri Erni, nach Zürich ins Dojo der Budoschule Opfikon reisen, um die jährliche Weiterbildung der Kuatsu-Instruktoren zu absolvieren. Thema der 4-stündigen Weiterbildung waren Anatomie und Physiologie der Atemorgane, spezielle Kuatsu-Methoden bei Atemproblemen, Freimachen der Atemwege in der Reanimation und üben des Luftröhrenschnittes bei Patienten mit verlegten Atemwegen.



14 Kuatsu-Instruktoren aus der ganzen Deutschschweiz kamen unter der Leitung von Dr.med. vet. Harry Bucklar und Dr.med. Reta Tschopp ins Dojo. Am Morgen wurde nochmals die Theorie repetiert und Kuatsu-Methoden und das „Heimlich-Manöver“ geübt. Nach dem gemeinsamen Mittagessen wurde an Rachen von geschlachteten Schweinen die Koniotomie, Cricotomie und Tracheotomie geübt. Dabei wurde mit einem Skalpell versucht, die Schnitte am richtigen Ort ohne grosse Kollateralschäden anzubringen. Alle Kuatsu-Instruktoren waren mit grossem Eifer an der Sache, waren sehr begeistert von diesem kleinen Anatomieunterricht.



Für mehr Infos über Kuatsu, Kyusho oder Krav Maga:  
[www.taekwon-do-hwalinsul.ch](http://www.taekwon-do-hwalinsul.ch)

**Kuatsu**



## Gründung des Vereins „Taekwondo Hapkido Engiadina

Nach zwanzigjährigem Bestehen der Kampfsportarten Taekwondo und Hapkido im Engadin, wurde am 31. Oktober 2013 der Verein „Taekwondo Hapkido Engiadina“ gegründet. Aufgrund der immer grösser werdenden Nachfrage und dem Interesse an den koreanischen Sportarten, hat Präsident sowie Coach Jürgen Graf zusammen mit seinem siebenköpfigem Vorstand entschieden einen Verein zu gründen. Zweck des Vereins sind vor allem die Förderung, Ausbildung und Training des Nachwuchses sowie der Breitensport der verschiedenen asiatischen Kampfsportarten. Die Ausbildung dient zur Selbstverteidigung und Körperbeherrschung. Unsere Ansprüche an die Athleten sind hoch, Disziplin und Verantwortungsbewusstsein ist gefragt, da Taekwondo und Hapkido in erster Linie der Persönlichkeitsbildung dienen. Der Verein nimmt nur einwandfreie Charaktere auf. Wer ins Training kommt, betreibt nur seriöses Sporttraining. Negatives Verhalten wird vom Verein weder unterstützt noch geduldet. Momentan wird in den Turnhallen in Champfèr und Zernez trainiert. Insgesamt zählt der Verein heute bereits über 100 aktive Mitglieder. Taekwondo Hapkido Engiadina freut sich auf neue Mitglieder. –

See more at: <http://blog.taekwondo-hapkido.ch/p/uber-uns.html#sthash.XULs2Jjr.dpuf>

### Hapkido

Das Wort Hap Ki Do setzt sich aus folgenden Silben zusammen:

Hap bedeutet „vereinigen“, „verbinden“ oder „abstimmen“ und steht hier für die Harmonie von Körper, Geist und Seele

Ki bedeutet „Lebensenergie“ mit den drei Aspekten innere und äußere Kraft Geistesgegenwart seelische Ausgeglichenheit

Do = „Weg“, „Lehre“ (Wie im Deutschen ist „Weg“ auch als Methode oder Zielstreben zu verstehen; Do leitet sich vom chinesischen Begriff Dào ab)



Für mehr Infos wendet Euch an Jürgen Graf





“Good coffee is not a coincidence.”

the KaffeeKlatsch

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



# RAIFFEISEN

Es wurden harte aber faire Wettkämpfe ausgetragen. Und einmal mehr zeigte sich das hohe Niveau des Taekwon-Do Sports in der Ostschweiz. Für alle Kämpfer war dies auch eine ideale Vorbereitung für die EM 2014 in Davos. Nachfolgend die Aktuelle Rangliste.



Disziplin-Gruppe	Disziplin	Schule / Verein	Mitglied	Punkte
Forman	1 - Forman Little Ninjas Rang	1 Taekwon-Do Int. Davos	Charlie van Kirk	0
		2 Taekwon-Do Int. Davos	Livia Bertschinger	0
		3 Taekwon-Do Int. Davos	Jamie Blösch	0
		4 Taekwon-Do Int. Davos	Karen van Boshoven	0
		5 Taekwon-Do Int. Davos	Oskar Bertschinger	0
Forman	2 - Forman Knaben Rang	1 Taekwon-Do Engadin	Raphael Baur	0
		2 Taekwon-Do Engadin	Albert Samsolin	0
		3 Taekwon-Do Engadin	Fernando Mattarel	0
		4 Taekwon-Do Engadin	Samuel Pfleger	0
Forman	3 - Forman Frauen Rang	1 Taekwon-Do Int. Davos	Marina Berth	0
		2 Taekwon-Do Int. Davos	Carina Hauscher	0
		3 Taekwon-Do Int. Davos	Manuela Kradolfer	0
		4 Taekwon-Do Engadin	Laura Pfleger	0
Forman	4 - Forman Herren Rang	1 Taekwon-Do Int. Davos	Beno Petrovic	0
		2 Taekwon-Do Int. Davos	Yanic Florin	0
		3 Taekwon-Do Int. Davos	Rudolf Wamminger	0
		4 Taekwon-Do Int. Davos	Albert Aggner	0
Kampf Point Stop	5 - Kampf Mädchen Rang	1 Taekwon-Do Int. Davos	Naomi Bernat	0
		2 Taekwon-Do Int. Davos	Maria Marti	0
Kampf Point Stop	7 - Kampf Frauen Rang	1 Taekwon-Do Int. Davos	Lina Seeb	0
		2 Taekwon-Do Int. Davos	Manuela Kradolfer	0
Kampf Point Stop	8 - Kampf Herren Rang	1 Taekwon-Do Int. Davos	Beno Petrovic	0
		2 Taekwon-Do Int. Davos	Yanic Florin	0
		3 Taekwon-Do Int. Davos	Rudolf Wamminger	0
		4 Taekwon-Do Int. Davos	Rudolf Wamminger	0
		5 Taekwon-Do Int. Davos	Albert Aggner	0
Speedkicking	9 - Speedkicking Knaben Rang	1 Taekwon-Do Engadin	Carli Vital	0
		2 Taekwon-Do Engadin	Matteo Mijares	0
		3 Taekwon-Do Engadin	Samuel Pfleger	0
Kampf Kumpingime	Fiscal Spalinger Rang	1 Taekwon-Do Int. Davos	Matthias Hoppner	0
Kampf Point Stop	11 - Kampf Little Ninjas Rang	1 Taekwon-Do Int. Davos	Charlee van Anj	0
		2 Taekwon-Do Int. Davos	Guus van der Kaaij	0
		3 Taekwon-Do Int. Davos		0
		4 Taekwon-Do Int. Davos		0

Formen	14 - Formen Knaben 2 Rang	4 Taekwon-do Int. Swiss	Jamir Bilelli	0	
		Schule / Verein		Mitglied	Punkte
		1 Taekwon-do Int. Swiss	Stefan Mann	0	
		2 Taekwondo Engadin	Melina Migonzi	0	
		3 Taekwon-do Int. Swiss	Cyril Hassler	0	
Bruchtest	15 - Bruchtest Frauen Rang	4 Taekwondo Engadin	Rael van Heugten	0	
		Schule / Verein		Mitglied	Punkte
		1 Taekwon-do Int. Swiss	Joel Camenisch	0	
		2 Taekwon-do Int. Swiss	Celine Hauchwer	0	
		3 Taekwon-do Int. Swiss	Mariaela Kradolfer	0	
Formen	16 - Formen Mädchen 2 Rang	4 Taekwon-do Int. Swiss	Monica Berth	0	
		Schule / Verein		Mitglied	Punkte
		1 Taekwondo Engadin	Sarah Jane Reinhold	0	
		2 Taekwon-do Int. Swiss	Naomi Berner	0	
		3 Taekwon-do Int. Swiss	Lara Spöck	0	
Bruchtest	17 - Bruchtest Herren Rang	4 Taekwon-do Int. Swiss	Maria Mann	0	
		Schule / Verein		Mitglied	Punkte
		1 Taekwon-do Int. Swiss	Beno Petrovic	0	
		2 Taekwon-do Int. Swiss	Rene Klausegger	0	
		3 Taekwon-do Int. Swiss	Rudolf Wyminger	0	
Kampf Punkt Start	17 - Kampf Knaben Rang	4 Taekwon-do Int. Swiss	Albert Aggeler	0	
		Schule / Verein		Mitglied	Punkte
		1 Taekwondo Engadin	Raphael Baur	0	
		2 Taekwon-do Int. Swiss	Stefan Mann	0	
		Formen	18 - Formen Mädchen Rang	3 Taekwondo Engadin	Albert Gonzalez
4 Taekwondo Engadin	Fernando Malinos			0	
Schule / Verein				Mitglied	Punkte
1 Taekwondo Engadin	Celine Grosser			0	
2 Taekwondo Engadin	Alexia Botzochi			0	
Speedkicking	19 - Speedkicking Mädchen Rang	3 Taekwondo Engadin	Patricia Meng	0	
		4 Taekwondo Engadin	Lara Beer	0	
		Schule / Verein		Mitglied	Punkte
		1 Taekwondo Engadin	Lorena Prall	0	
		2 Taekwondo Engadin	Celine Schüss	0	
Formen	20 - Formen ab 18 Rang	3 Taekwon-do Int. Swiss	Luka Bern	0	
		4 Taekwon-do Int. Swiss	Charline von Arx	0	
		Schule / Verein		Mitglied	Punkte
		1 Taekwon-do Int. Swiss	Michael Marni	0	
		2 Taekwon-do Int. Swiss	Fabri Erni	0	
		3 Taekwon-do Int. Swiss	Suzanna Wiggli	0	
		4 Taekwon-do Int. Swiss	Matthias Wiggli	0	



Bruchtest Sieger

## Zusammensetzung des Taekwon-Do

### Der koreanische Weg der Selbstverteidigung

Auszug aus einem Dokument von Taekwon-Do International Switzerland

Im folgenden möchte ich unseren Schülern und Instruktoren eine kurze Übersicht über die Zusammensetzung des Taekwon-Do International und deren Bedeutung geben. Dadurch wird dem einen oder anderen vielleicht plötzlich klarer, warum der Kwangjang-nim oder die Sabum-nim soviel Wert auf die richtige Ausführung der Übungen legt.

Taekwon-Do ist eine Form des Hand- und Fusskampfes, welche ihren Ursprung in Korea hat. Im Jahre 1950 wurde durch Gen. Choi Hong Hi (Shotokan Karate und Chang Hon Kwan) und Tae Nam Hi (Oh Do Kwan) und anderen Vertretern von koreanischen Schulen (Kwan) welche auch Einflüsse aus China und Japan haben, die Korean Taekwon-Do Association (KTA) gegründet und der Name Taekwon-Do als neuer Oberbegriff für alle Stile gefestigt. Später wurde die ITF und nach der Teilung von Korea die WTF gegründet<sup>1</sup> Seit ca. 1991 gibt es unseren Verband, das Taekwon-Do International.

Für solche die mehr an Geschichte interessiert sind gibt es im Web (z.B. Wikipedia) gute Referenzen, wenn auch manchmal „politisch“ nach dem jeweiligen Verband „nachgebessert“. Eine gute Übersicht über die Anfänge des

 **Lilo's Second Hand-Shop**  
Tel. 079 581 04 82

TKD gibt das englischsprachige Buch „The Killing Arts“ von Alexis Gillis.  
Für weitere Informationen bitte die folgenden Webseiten besuchen: [www.taekwon-do.ch](http://www.taekwon-do.ch) oder [www.taekwon-do-hwalinsul.ch](http://www.taekwon-do-hwalinsul.ch)

## A .Übersicht der Disziplinen<sup>2</sup>

1. **Gymnastik** (Dosoo Dallyon)
2. **Grundschule** (Gibon Yeonseup):  
Üben einzelner Bewegungen und Techniken durch mehrfaches Wiederholen, ohne Gegner.
3. **Formenlauf** (Tul, Hyeong, Poomsae (Taegeuk/Palgue)): festgelegte Techniken werden in vorgegebener Reihenfolge durchgeführt.
4. **Einschrittkampf** (Hanbon Gyeonggi, Ilbo Matsoki, Ilbo Daeryeon): Ein Übungskampf mit festgelegter Technikenreihenfolge gegen einen Gegner. Neben dem Einschrittkampf gibt es auch noch den Zwei- und Dreischrittkampf (Ibo- bzw. Sambo-Matsoki, Ibo- bzw. Sambo-Daeryeon);
5. **Freikampf** (Daeryeon, Matsoki oder Gyeonggi): Freier Übungskampf gegen einen Gegner, häufig ohne Berührung.
6. **Wettkampf** (Chayu Matsoki): Leicht-, Semi- oder Vollkontaktkampf gegen einen Gegner.
7. **Selbstverteidigung** (Hosinsul): Selbstverteidigung gegen einen oder mehrere unbewaffnete oder bewaffnete Gegner.
8. **Bruchtest** (Kyeokpa): Zerstören von Holzbrettern, Ziegeln oder sonstigen Materialien mittels Taekwondo-Techniken.
9. **Theorie** (Ilon)
10. **Atem- und Kiübungen** (Ho Hup)

### 1. Gymnastik

Bevor der Schüler mit dem Training beginnt, sollte er mindestens 10-15 Min. lang Lockerungsübungen durchführen. Der Sinn dieser Übungen besteht darin die Gelenke und Muskeln zu lockern und den Blutkreislauf anzuregen.<sup>3</sup> Ohne solche Übungen besteht die Gefahr von Verletzungen, auch kann mit

gezielter Dehnung der Muskeln die Beweglichkeit verbessert werden.

 **Sportförderung**  
**Kanton Graubünden**

**graubünden SPORT SWISSLOS**

### 2.Grundschule

Die Grundschule bildet den Kern des TKD. Diese Übungen bilden die Grundlage für weiteres Training und müssen ständig wiederholt werden.<sup>4</sup>

Die Grundschule kann alleine 2a (z.B. Linework, Stepdrill usw. ) oder mit einem Partner 2b (z.B. Pratzentraining) geübt werden.

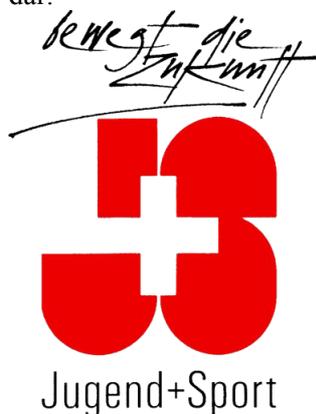
**2a:** Für Anfänger oder zum aufwärmen hat sich das Linework bestens etabliert, dabei werden verschiedene Hand- und Fusstechniken in der Gruppe auf einer Linie drillmässig geübt. Dies hat für den Anfänger den Vorteil, dass er sich nicht schon am Anfang mit einem Gegenüber (Trainingspartner) auseinandersetzen muss, er kann die Übungen in freier Form ausführen und dabei beim Kollege links oder rechts abgucken. Der Schüler lernt die Techniken in ständiger Wiederholung und kann sie dadurch festigen. Auch spielt dabei sicher die Gruppendynamik eine entscheidende Rolle für den Fortschritt.

**2b:** Bei der Grundschule mit Partner als nächsten Schritt, müssen die erlernten Techniken mit einem Partner eingesetzt oder ausgeführt werden, was hinsichtlich Timing und Distanzgefühl erhöhte Ansprüche setzt. Auch der Einsatz der richtigen Kraft und die koordinierte Hand-Bein- oder Hüfttechnik gegen ein Polster oder eine Pratze setzt voraus, das das Linework schon besser beherrscht wird.

### 3. Formenlauf

„Die Formen bestehen aus verschiedenen Grundbewegungen, die zumeist entweder Angriffs- und Verteidigungstechniken verkörpern und nach einem festen, logischen Schema abgewickelt werden.“

Der Schüler setzt sich systematisch mit mehreren imaginären Gegnern in verschiedenen gestellten Situationen auseinander und benutzt dabei alle zur Verfügung stehenden Angriffs- und Abfangwaffen aus verschiedenen Stellungen.“ [...] Es gestattet dem Schüler weiterhin, gewisse Spezialtechniken zu meistern, die weder durch die Grundbewegungen noch durch das „Sparring“ zu erlernen sind“<sup>5</sup> Jae Hwa Kwon ein hochgeachteter Grossmeister erklärt in seinem Buch „Zen-Kunst der Selbstverteidigung“, dass innerhalb der Tul für den Ausübenden ein echter Kampf stattfindet und er auf das Abstoppen der Schläge verzichten kann, da er mit einem imaginären Gegner kämpft. Und weiter<sup>6</sup> schreibt er:“ Für den Betrachter der *hyong* wird in der Aneinanderreihung und Kombination der Bewegungen und Techniken die Ästhetik, Gewandheit, Schnelligkeit, Universalität und Rhythmik des Taekwon-Do offenbar. [...] Ebenso wichtig in diesem Zusammenhang ist die Atmung, ihre Kontrolle und ihre Perfektion bis zur optimalen Ausübung. Sie hilft, die Kraft schnell und richtig zu konzentrieren und wieder zu lösen und schenkt Ausdauer und Spannkraft. Die Atmung nimmt eine entscheidende Bedeutung in der Vorstellungswelt der asiatischen Philosophie ein.“ [und weiter, eher philosophisch]“ Die dadurch erreichte Reinigung [durch die Atmung, Anm. des Autors] von Körper, Gedanken (Seele) und Geist wirkt sich auf die Gesamtpersönlichkeit des Schülers aus und stellt einen weiteren Aspekt im Weg des Do dar.“<sup>7</sup>



#### 4. 3-,2-, + 1.-Schrittkampf

Das Üben der 1-3 –Schritte wird als festgelegtes Sparring oder auch Yaksok matsogi bezeichnet.

Wie der Name schon sagt wird es in vorher festgelegten Formen durchgeführt, wobei verschiedene Dinge als gegeben vorausgesetzt werden, wie z.B. die Zahl der Schritte, das anzugreifende Ziel und das Angriffswerkzeug.<sup>8</sup>

#### 3-Schritt-Sparring (Sambo matsogi)

Dies ist die grundlegende Sparring-Übung für Anfänger. Diese Übung soll einen mit den richtigen Angriffs- und

Verteidigungswerkzeugen vertraut machen.<sup>9</sup>

Der Schwerpunkt liegt auf exakten und starken Techniken, man lernt die Beziehung zwischen starken Abwehrtechniken und entscheidenden Konteraktionen zu verstehen. Man lernt die Distanz und das richtige Timing zu beherrschen, den in der falschen Distanz gelingt die Abwehr nicht. Man steigert das Wahrnehmungsvermögen und die Konzentration. Und man lernt seinen Körper optimal in Abwehr und Gegenangriff einzusetzen. Für Fortgeschrittene ermöglicht diese Übungsform eine Verbesserung der feineren Punkte wie Zanshin (konzentrierter Zustand des Geistes in der Gegenwart— Geistesgegenwart) und Intuition (intuitives Reagieren durch konzentrierte Aufmerksamkeit bzw. seine Aufmerksamkeit auf einen Sinnesreiz zu begrenzen und alle unwichtigen Reize in den Hintergrund treten zu lassen).<sup>10</sup>

#### 2-Schritt-Sparring (Ibo taeryon (Ibo matsogi))

Der Zweck dieses Sparrings besteht darin das man lernt, Teile von Hand und Fuss abwechselnd einzusetzen. Der Angreifer soll lernen, Arme und Beine abwechselnd zu verwenden. Es ist dabei gleichgültig, ob der Angreifer die Hand oder den Fuss zuerst verwendet.<sup>11</sup> Hier steht die Koordination von Hand und Fuss und das richtige Timing hinsichtlich Abwehr, Gegenangriff und

Körperdrehungen (Tai Sabaki) von Angreifer und Verteidiger im Vordergrund.

PAUL ACCOLA



NACHWUCHS  
STIFTUNG

### 1-Schritt-Sparring (Ilbo matsogi)

Angesichts der Tatsache, dass letztlich das Ziel des Taekwon-Do darin besteht, dass man mit einem einzigen Schlag den Sieg erringen kann, ist dies die wichtigste und schwierigste Art des Sparrings. Der Schüler sollte alle Techniken, einschliesslich der Verlagerung des Gleichgewichts in den verschiedenen Situationen üben; bei dieser Art des Sparrings kommt es darauf an, dass man zum richtigen Zeitpunkt mit der richtigen Waffe einen gezielten, schnellen und entscheidenden Schlag auf eine lebenswichtige Körperstelle ( Vitaler Punkt oder Kup So) des Gegners führt und sich dabei gleichzeitig wirkungsvoll gegen einen Angriff verteidigt.<sup>12</sup> Man gibt dem Angreifer keine Chance zu einem zweiten Versuch.<sup>13</sup>

### 5. Freikampf (Ja yoo matsogi)

Der Sinn des Freikampfes besteht nicht allein in der Besiegung des Gegners, sondern im Gegenteil in der Achtung vor dem Gegner. Das beginnt mit der Befolgung des disziplinierten Rahmens (Verbeugung, Kontrolle der Schläge und Stösse) und setzt sich fort mit der notwendigen Beachtung des Gegners und dem Zwang, ihn kennenzulernen und zu durchschauen. Selbstverständlich ist höchste Präzision und Schnelligkeit der Technik und Bewegung, zusammen mit Ausdauer und

Sicherheit, diese bilden zusammen der Spiegel der vorangegangenen Anstrengungen.<sup>14</sup>

Wird der Freikampf ohne Schutzausrüstung ausgeübt, müssen die Techniken 5cm vor dem Körper gestoppt werden, dies führt zu einer erhöhten Achtung des Partners und grösser Körperbeherrschung, da bei Missachtung dieser Regel der Partner verletzt werden könnte.

Beim Freikampf handelt es sich im Grunde um den offenen Kampf mit kontrolliertem Angriff.<sup>15</sup>

### 6. Wettkampf

Hier gilt das gleiche wie beim Freikampf, andererseits ist zu beachten, dass das Wettkampf-Sparring mit Schutzausrüstung und aufgeteilt in Gurt-, Geschlechts- und Gewichtsklassen ausgefochten wird. Auch muss ein spezifisches, dem Turnier angepasstes, Regelwerk beachtet werden. Das Regelwerk wird auch durch Kampf- und Punktrichter kontrolliert und angewendet.

### 7. Selbstverteidigung (Hosin Sul)

In der Selbstverteidigung gibt es weder Punkte zu erreichen noch Regeln einzuhalten. Selbstverteidigung ist bitterernst. Taekwon-Do entstand aus der Notwendigkeit der Selbstverteidigung.<sup>16</sup>

Diese Techniken sind nicht nur die interessantesten, sondern auch die fortgeschrittensten Taekwon-Do-Techniken. Sie sind in jeder Hinsicht für die Verteidigung in der Praxis gedacht. Diese Techniken sind die logische Anwendung der verschiedenen Bewegungen, die bei den Formen, beim Sparring und aus den Grundbewegungen gelernt wurden. Der Verteidiger muss in der Lage sein, sich die Schwungkraft und die Stärke des Gegners zunutze zu machen (Yu Sul) und gleichzeitig seine bzw. ihre dynamischen und reflexartigen Handlungen auf ein momentan ungeschütztes Ziel zu richten. Diese Verteidigungstechniken können nur wirkungsvoll sein, wenn sie ständig unter realistischen Bedingungen geübt werden.

## 8. Bruchtest (Kyek pa)

Bruchtest ist der Teil des TKD der neben Wettkampf am bekanntesten ist. Viele denken, das dieser Teil extra viel trainiert wird. Doch in Wahrheit ist es der am wenigsten praktizierte Teil im Training des TKD, er ergibt sich aus den anderen Übungen. Entweder hat sich der Schüler im Kampf oder in der Tul sowie in den Grundbewegungen das Können angeeignet, oder seine Entwicklung ist eben noch nicht soweit fortgeschritten. Das Kennzeichen eines Kyek pa ist: Ist man reif für seine Ausübung, so erkennt man auch sein wahres Wesen. Daher bedingt Bruchtest langjähriges Training.<sup>17</sup>



Autor: Fadri Erni

Das ganze Dokument kann auf der Homepage von [www.taekwon-do.ch](http://www.taekwon-do.ch) oder [www.taekwon-do-hwalinsul.ch](http://www.taekwon-do-hwalinsul.ch) heruntergeladen werden.



Quadra, 7403 Rhäzüns  
info@diener-rhaeuens.ch  
www.diener-rhaeuens.ch

Fon 081 641 12 39  
Fax 081 630 25 45

## Neues von HanMuDo Schweiz

### International Hanmudo seminar 31 May to 1 June 2014

European Hanmudo Seminar 30 May-01 June 2014  
The European spring seminar will be performed by Dr.He-Young Kimm and organized by Alliance Corea on behalf of the European Hanmudo Association.

Place: Alvier Sport and Culture Center in Oberschan, Switzerland

DR.Kimm Schedule of the European Hanmudo seminar!

Friday 30.05.2014: start 19.00hours (examinations)

Saturday 31.05.2014: start 10.00hours till 16.30hours

Sunday 01.06.2014: start 10.30hours till 16.30hours

Cost of two day seminar: 110 CHF (= 90 EUR)

Accommodation in cooperation with hotel Alvier!

Special seminar offer (per person):

3 nights single bed room (Friday till Monday)

3 X breakfast buffet (Friday till Monday)

2 X lunch box (Saturday and Sunday)

2 X dinner/3 courses (Saturday and Sunday)

Total package = 350 CHF (= 287 EUR)



Für nähere Infos bitte an E.J. Rolloos wenden.  
[hanmudo.permanent.de](http://hanmudo.permanent.de)