



TAE KWON-DO INTERNATIONAL, DAVOS
c/o Renato Marni, Talstrasse 30, 7270 Davos-Platz
Telefon und Fax 081 / 416 71 28 / Natel 079 623 23 11
e-mail: renato.marni@bluewin.ch
Webseite: www.taekwon-do.ch



Medienorientierung

HCD trainiert mit TAE KWON DO INTERNATIONAL, DAVOS

Der Trainer des HC Davos, Arno del Curto, knüpfte im Frühjahr 2004 Kontakt mit dem TAE KWON DO INTERNATIONAL, Davos. Arno suchte für seine Spieler eine neue Herausforderung und eine Abwechslung zum traditionellen Kraft- und Konditionstraining. Mit dem TAE KWON-DO Training sollen Konzentration und Körperbeherrschung gefördert werden.

Die beiden Trainer des TAE KWON DO, Davos, Renato Marni und Fadri Erni (beide Träger des Schwarzgurtes, 4. Dan) stellten für die HCD-Spieler ein abwechslungsreiches Programm zusammen.

Jeweils am Donnerstag-Nachmittag wurden die Spieler einem harten und anspruchsvollen Power-Training unterworfen. Zuerst wurde jeweils Kondition gebüffelt. Dabei kam für die Männer des HCD viele ungewohnte Techniken, Schritte und Schläge zum Einsatz. Die Scheiben der Halle in der Alexanderhausklinik beschlugen sich schon nach wenigen Minuten, wenn die rund 20 Männer mit den Übungen loslegten.

In einem zweiten Teil wurden eigentliche TAE KWON DO Kampftechniken geübt. Es kamen verschiedene Hand- und Fusstritte sowie Abwehr- und Angriffstechniken zum Einsatz. Besonderen Spass hatte die HCD-Mannschaft am sogenannten „Pratzenstraining“. Hier konnten sie mit aller Kraft mit Händen und Füßen auf die dargebotenen Schoner schlagen. Mit der Zeit gelang es den Spielern die Fusstritte und Faustschläge gegen imaginäre Gegner in immer schnellerem Tempo zu absolvieren.

In einem dritten Teil wurden Selbstverteidigungstechniken (Hon Sin Sul genannt) geübt. Renato und Fadri lehrten die Schüler immer neue Tricks in der Abwehr von tätlichen Angriffen wie sie leider nur allzu häufig in unserer Gesellschaft vorkommen.

Zum Schluss wurden die HCD-Spieler auch in den traditionellen Formen des Taekwon-do International (Tuls genannt) geschult. In diesem Teil geht es darum, die Konzentration und die Körperbeherrschung miteinander zu verbinden. Diese ungewohnten Bewegungsabläufe erforderte von den Spielern ein hohes Mass an Konzentration und Selbstbeherrschung.

TAE KWON DO INTERNATIONAL gratuliert dem HCD ganz herzlich zum Meistertitel und dankt den Spielern und den Trainern für die gute Zusammenarbeit.

Davos, im April 2005 / rm