

# Weiterbildung in Barcelona

Taekwondo International Davos absolvierte in Spanien ein Fortbildungsseminar

**rm. Eine Delegation der Davoser Taekwondo-Kämpfer reiste kürzlich unter der Leitung von Trainer Renato Marni nach Barcelona, um an einem fünf-tägigen Weiterbildungsseminar teilzunehmen.**

Die ersten Tage des Seminars im warmen Spanien standen ganz im Zeichen der Grundausbildung. Geübt wurden verschiedene Hand- und Fusstritte sowie Abwehr- und Angriffstechniken. Das Training der Formen («Tul» genannt) war ebenfalls ein Bestandteil des Programms. All diese Übungen wurden am Sandstrand ausgeführt, was einiges Geschick und ein ruhiges Gleichgewicht erforderte.

## Training mit Cho Byoung-Su

Am dritten Tag konnte ein Training mit Cho Byoung-Su (Schwarzgurtträger 5. Dan) absolviert werden. Er ist Koreaner und erteilt seit vielen Jahren Taekwondo-Unterricht in Spanien. An diesem Training versammelten sich rund 30 Kämpfer in seinem «Dojang» (Trainingsraum). Geübt wurden traditionelles Taekwondo, aber auch Atem- und Meditationsübungen.

Byoung-Su demonstrierte verschiedene Abwehrtechniken, um Angriffe erfolgreich abzuwehren. Auch besuchten die Davoser eines seiner Kindertrainings und erlebten dort, wie geschickt er den rund 25 Kindern Taekwondo auf ruhige, doch bestimmte Art beibrachte. Die Kindertrainerin, Anita Stiffler, wird diese Erfahrung in ihrem Kindertraining einfließen lassen.



Die Davoser an der Taekwondo-Weiterbildung in Spanien.

Foto zVg.

## Selbstverteidigung

Grosses Gewicht wurde auch auf die Ausbildung in Selbstverteidigungstechniken («Hon Sin Sul» genannt) gelegt. Renato Marni lehrte verschiedene Abwehrtricks. Ebenfalls

wurden einfache, aber effiziente Selbstverteidigungsarten geübt, welche vor allem für Frauen geeignet sind, um rasch und wirkungsvoll einen Gegner abzuwehren. Die Tage brachten viele lehrreiche Stunden mit sich, und so konnte der Ausbil-

dungsstand weiter gesteigert werden. Das neu Gelernte werden die Athletinnen und Athleten des Taekwondo International sicher an der Europameisterschaft, welche im April nächsten Jahres in Davos stattfindet, einsetzen können.