

# Budo-Sport-Report



DIETER KNÜTTEL'S  
**ABANICO**  
VIDEO PRODUCTIONS  
PRÄSENTIERT

**Alle Angebote erhalten Sie  
nur bei ABANICO Video.**

**TAEKWON DO mit Dipl.-Sportlehrer  
Horst Brandt, 4. Dan**

**TAEKWON DO 1:**

Die Armtechniken:  
Angriffe und Verteidigungen.  
VHS, 60 Minuten, **92,— DM**,  
FSK: o. Ab.



**TAEKWON DO 2:**

Die Fußtechniken:  
Angriffe und Verteidigungen.  
VHS, 60 Minuten, **92,— DM**,  
FSK: o. Ab.



**Angebot:  
TAEKWON DO 1-4: 320.- DM**



**TAEKWON DO 3:**

Übungsformen:  
Formen (Tul bzw. Hyong 1-12)  
Sparring (1-, 2-, u. 3-Schritt)  
und Kampf (Leichtkontakt)  
VHS, 65 Minuten, **92,— DM**



**TAEKWON DO 4:**

Spezialtechniken:  
Trittkombinationen, Mehrfach-  
und Sprungtritte, Hosinsul (SV)  
VHS, 55 Minuten, **92,— DM**

**Lehrvideos von und mit Artur Allerborn:  
DEHNUNG FÜR KAMPFSPORTLER:**

70 Übungen für erfolgreiches Dehnen! VHS, 60 min.  
**89,— DM**

**KICK - BOXEN 1:**

Die Handtechniken des Vollkontakts  
VHS, 70 Min. **94,— DM**

**KICK - BOXEN 2:**

Die Beintechniken des Vollkontakts  
VHS, 70 Min. **94,— DM**



**Angebot:  
Dehnung u. Kickboxen 1+2: 250.- DM**

**SV mit D. Knüttel, 5. Dan  
Realistische Selbstverteidigung  
mit Alltagsgegenständen**

9 scheinbar harmlose Alltagsgegen-  
stände werden zu effektiven Waffen

**SV Video 1:** Fassen, Umklammern  
und Würgen von vorne  
65 Min. **89,— DM**

**SV Video 2:** Würgen von hinten, Schwinger, Faust-  
stoß und Baseballschläger-Angriff 60 Min. **89.- DM**

**Angebot: SV 1+2: 160.- DM**



**Fordern Sie den neuen, ausführlichen  
Video-Prospekt an oder bestellen Sie  
jetzt Ihre Videos schriftlich, telefonisch  
oder per Fax bei:**

Dieter Knüttel, Abanico Video Prod.  
Selzer Straße 11, 44269 Dortmund,  
Tel. 0231-48 23 28, Fax: 0231-7248629

Versandkosten: Inland zzgl. DM 10,-  
Ausland zzgl. DM 20,-, Lieferung ins Ausland  
nur gegen Vorkasse (bar/Scheck oder Kredit-  
karte)

Bei Bezahlung mit Kreditkarte (VISA o. EC/  
Mastercard) bitte Kartenorganisation, Karten-  
nummer und Ablaufdatum angeben.  
All Videos are also available in english.

**Moderner Kampfsport 1  
bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)**

Wilfried Peters



**TAEKWON-DO**



**Wilfried Peters  
Postfach 10 30 14  
44030 Dortmund  
Tel.: 02 31/82 91 95**

## Liebe Leser

Die ersten Ausgaben des Budo-Sport-Report sind verschickt. Dies konnte nur zustande kommen durch die engagierte Mitarbeit Einzelner und die Unterstützung der Verbände ITF-D und NWTV sowie die entgegenkommende Zusammenarbeit mit der Firma IMAGE und der Druckerei Dröge.

Die unterschiedlichen Anregungen von Lesern und MitarbeiterInnen haben wir weitgehend in der vorliegenden zweiten Ausgabe berücksichtigt.

Durch Umgestaltung einzelner Rubriken und die volle Ausschöpfung der 48 Seiten (Ausschreibungen u.ä. gibt es nur noch als Beilage) ist wesentlich mehr Platz für Sach- und Fachartikel.

Die vielen neuen Aktivitäten der Verbände (neuer Landesverband,

Jugendwarte...) spiegeln sich in dieser Ausgabe ebenso wieder wie Informationen aus anderen Sportbereichen aufgenommen wurden.

Neu ist der Anteil an Eigenwerbung und Selbstdarstellung von Vereinen, die den BSR gleichzeitig als Vereinszeitung verwenden. Wir möchten die vielen Möglichkeiten einer solchen Fachzeitschrift noch viel besser ausschöpfen und hoffen auf gute Resonanz (z. B. kann jeder seine Lehrgangs- und Turnierausschreibungen gegen einen Kostenbeitrag von 90,- DM dem BSR als Beilage zufügen). Man denke an die enorme Portosparnis, die das Verschicken von Einladungen oder Vereinsbriefen kosten würde (abgesehen davon, daß die vielen



hundert Adressen dem Verein nicht zugänglich sind).

Im vorliegenden BSR findet sich auch eine Reihe von Beiträgen der SportlerInnen und LeserInnen sowie mehr Anzeigen. Wir hoffen, daß es in dieser Richtung weitergeht.

Die Redaktion

## Liebe Vereinstrainer, Schulleiter, Funktionäre...

Der NWTV und die ITF-D haben in der Vergangenheit immer wieder versucht, durch Werbematerial, Aktionen und Maßnahmen die Sportklubs zu unterstützen. Mit dem BSR ergeben sich neue Möglichkeiten für alle, die auf sich aufmerksam machen oder gezielt Öffentlichkeitsarbeit betreiben oder einfach sich selbst darstellen möchten:

- Jeder Verein (teilweise auch Einzelpersonen) kann auf Anfrage im BSR eigene Seiten belegen und gestalten. Gegen eine günstige Gebühr von 120,-DM/Seite + MWST (ab 2 Seiten 100,-DM/Seite) kann ein Verein, ein Verband oder eine Interessengrup-

pe den BSR zur Zeitung für die eigenen Mitglieder machen.

-Die Ausgabe mit der Seitenbelegung kann für ein Mal mit großen Rabatten (50% bei 100 oder 40% bei 50 Exemplaren) bezogen werden. Ein besonderer Vorteil ist, daß alle Exemplare vom Vertrieb des BSR direkt an die einzelnen Abonnenten geschickt werden können (der Auftraggeber hat also keine Portokosten).

- Jeder Verein, Verband oder jede Einzelperson kann gegen eine pauschale Gebühr von 90,-DM + MWST einer Ausgabe des BSR Beilagen zufügen lassen wie z.B. Ausschreibungen, Einladungen,

Rundschreiben oder die eigene Vereinszeitung. Hier fallen dann nur noch die eigenen Kopierkosten ins Gewicht.

- Wir berichten auch gern (kostenlos) von einzelnen Ereignissen der Vereine und Verbände wenn wir entsprechendes Material erhalten. Hierbei würde es unsere Arbeit wesentlich erleichtern, wenn die Texte auf 3,5" Diskette eingereicht werden und im Winword 2.0- und AmiPro-Format gespeichert sind. Wenn jemand andere Textformate liefert, werden wir uns bemühen, diese für uns zu konvertieren. Grafiken sind grundsätzlich als Extradatei zu liefern und nicht in die Texte einzubinden.

Der Verlag

Editorial .....	3	Bayerischer Verband für asiatische Kampfkünste .....	38
Inhalt .....	4	Berichte, Standpunkte, Meinungen:	
Ostwestfalenpokal .....	5	Die siebente Stufe .....	39
Videobesprechung: .....	7	Kindertraining .....	41
Buchbesprechung: .....	8	Vom Schauspieler zum Trainer .....	44
Sportlerporträt: Katja Gerlach Europameisterin .....	9	Anmerkungen zum Punkte-Stop-System .....	45
Rangliste Deutsche Meisterschaft .....	11	Insektenstiche .....	46
Glosse: Der (H)yonge .....	13	Krafttraining für Kampfsportler .....	47
Taekwon-Do-Grundtechnik mit Rolf Becking .....	14	Budospiegel .....	49
Kleinanzeigen .....	16	Impressum, Adressen, Informationen ...	50
Theoretische Betrachtungen zum Bruchtest von Dipl.-Ing. Jörg Raven (Teil 1) .....	17	Lehrgänge, Turniere, Veranstaltungen (Kurzinfor) .....	51
Wettkampftechnik .....	19		
Vereinsporträt: Choi-Yong Bochum .....	21		
Arbeitsgemeinschaft Ju-Jitsu e. V. ....	22		
Hosinsul - Selbstverteidigung mit Horst Kallinowski .....	23		
ITF-D-Jugendwart .....	25		
Wissenschaftliche Arbeiten: Körpererfahrung durch Taekwon-Do von Thomas Lohre (Teil 1) .....	29		
Vereinsaktivitäten: Sommerlager La Olivier .....	34		
Deutscher Kampfsport Dachverband ....	37		

# 7. Internationaler Ostwestfalen Pokal

**Bielefeld.** Zum siebten Mal fand an dem ersten Wochenende im September in Bielefeld der alljährliche Internationale Ostwestfalen Pokal statt. In diesem Jahr fanden 133 SportlerInnen den Weg in die Almsporthalle, um sich dort mit den anderen Taekwondokas zu messen.

Mit viel Aufwand wurde die Halle von den Helfern der Bielefelder TKD-Schule präpariert. Besonders auffällig waren hier wohl die Mattenflächen. Aber auch die vernünftig dimensionierte Mikrofonanlage, als auch die etwas veränderte Tischpräsentation wurde von vielen TeilnehmerInnen positiv vermerkt, von der dankbar angenommenen Wegbeschilderung soll hier gar nicht mehr gesprochen werden...

## **Gesundheitsattest notwendig!**

Nachdem die Registrierung und die Waage abgeschlossen waren, konnten 26 Vereine und Schulen verzeichnet werden, darunter immerhin vier verbandsfremde Vereine und Schulen. Leider gab es einen Verein der nicht antreten konnte. Der Vereinsleiter sah nicht die Notwendig-

keit des Gesundheitsattests ein, so daß seine Sportler damit leider den Weg umsonst gefahren waren. Bei den Tullwettbewerben gab es keine sonderlichen Überraschungen. Die international routinierten TullläuferInnen setzten sich in allen Klassen sicher durch.

Die Ausnahme hier Mustafa Metin. Er schaffte es zwar auf der Fläche von einer Form in die andere über zugehen, aber zum Sieg konnte es natürlich nicht mehr reichen, was ihn aber nicht aus seiner noch frischen Urlaubsstimmung reißen konnte.

## **Dein Freund und Helfer**

Im Anschluß an die Formen mußte eine halbstündige Pause eingelegt werden, da der Aus-

richter Hubert Mayr eine neue Software für die Ausrichtung von Wettkämpfen unter ernsten Bedingungen testete. Trotz vorheriger Probe-läufe, die alle positiv verliefen, ging das Programm in die Knie. Dein Freund und Helfer, der

noch nicht überall oder gerade erst beendet waren, fiel die Teilnehmerdichte nicht allzu hoch aus. Nichtsdestotrotz waren sehr hochklassige Kämpfe zu sehen. Einmal mehr war zu spüren, daß die nachrückenden Kämpfer stark aufgeholt



*Gute Kämpfe lassen auf eine interessante DM in Marburg hoffen*

Computer, setzte alle TeilnehmerInnen kreuz und quer durcheinander - egal welches Gewicht - egal welches Geschlecht- es gewann in allen Klassen Robert Wruck aus HH. Herzlichen Glückwunsch Robert! Also noch einmal alles nach der guten alten Methode, von Hand!

## **Hohes Niveau**

Nach der Pause ging es dann mit den Kämpfen der Rot- und Schwarzgurt weiter. Aufgrund der Sommerferien, die

haben, als Beispiele können hier genannt werden: der Finalkampf zwischen Brahim Triqui und Alen Licina und der Kampf zwischen Takki Vlachonis und Sven Möller. Vielleicht sollte man eher „nachdrücken“ sagen, als nachrücken. Diese hohe Leistungsdichte läßt für die Deutsche-Meisterschaft in Marburg natürlich auf sehr gute Leistung hoffen!

Endlich ging es dann auch mit den Farbgurtklassen Grün und Blau weiter. Hier war die Teilnehmerzahl

schon etwas höher als in der Rot- und Schwarzgurtklasse. Die Kämpfe waren vom Leistungs niveau sehr unterschiedlich einzustufen, von sehr unsauber mit vielen Schwingern bis hin zu sehr sauberen, kontrollierten Techniken, war dort alles zu sehen.

## Top 30 sorgte für super Stimmung

Mit riesigem Interesse wurde dann der Aufruf der Top 30 Klasse zur Kenntnis genommen. Als die erste Kampfpaarung aufgerufen wurde, sammelten sich die meisten SportlerInnen und Betreuer, sowie die freien Kampfrichter um die Fläche 2. Technisch herausragende Kämpfe wurden

dem Zuschauer geboten. 13 ehemalige Größen bzw. Kämpfer mit jahrzehntelangen Wettkampfpausen, wie z.B. Stefan Schmitz oder Jochen Klaproth standen wieder im Rampenlicht. Die Stimmung in der Hal-



Die Top 30 Klasse brachte allen Beteiligten und Zuschauern viel Spaß

le wurde immer besser, offener Szenenapplaus zeigte an, daß die Kämpfer nichts von ihrem Können eingebüßt hatten.

Zweiflern, die uknten, daß alte Männer über die Fläche schleichen könnten, wurden Lügen gestraft. Alle Kämpfer in der Klasse gingen mit der notwendigen Lockerheit in den Kampf, so daß auch die eine oder andere Fehlentscheidung von den Kämpfern

augen-zwinkernd hingeworfen wurde. Auf der anderen Seite sah man aber auch den Siegeswillen der Teilnehmer, so daß die Klasse nicht in einem „Sonntagnachmittagsges

Gekicke“ endete. Das Interesse aller an dieser Klasse läßt hoffen, daß sie weiterhin angeboten wird.

Die gute Stimmung in der Halle hielt sich bis zu der Siegerehrung, obwohl der „Freund und Helfer“ bei dem Schreiben der Urkunden wieder Probleme verursachte.

## Schon wieder Budokan

Bleibt anzumerken, das der Wanderpokal für die Mannschaftstul dieses Jahr den Ort wechselte. Von Kassel aus ging er, wie bei dem ersten Mal auch nach Dortmund, zu der Mannschaft von Budokan.

Fazit: Trotz Computerwirren ein schönes Turnier, mit guter Stimmung.

M.B.

## Ergebnislisten

### Damen 6. - 3. Kup - 55 KG

1. Platz	Tina Danisch	BI
2. Platz	Monika Di Diego	SCH
3. Platz	Rosa Reinders	GEL
	Ulrike Rohr	QUE

### -60 kg

1. Platz	Anita Kipar	BÜR
2. Platz	Anja Mostert	BI
3. Platz	Alexandra Ozimek	DO
	Nina Lorenz	MAR

### + 65 KG

1. Platz	Annett Marscheider	QUE
2. Platz	Tasa Djordjioska	ARN
3. Platz	Susanne Stecken	BI
	Jutta Hohendorf	BÜR

### 2. Kup - Dan- 50 KG

1. Platz	Svenja Bringmann	KS
2. Platz	Anna Annastasiadou	DO

### - 55 KG

1. Platz	Marianne Schüler	KS
2. Platz	Vanessa Neubauer	BS

### - 60 KG

1. Platz	Kryzia Lezana Lopez	DO
2. Platz	Katja Gerlach	BI
3. Platz	Bilgen Kurt	MAR
	Arzu Kurt	MAR

### - 65 KG

1. Platz	Natalja Kapulica	LÜN
2. Platz	Karin Seelbach	KEM
3. Platz	Bianca Huppertz	REM
	Petra Gotters	K

### + 65 KG

1. Platz	Tanja Tenninger	HH
2. Platz	Susanne Brand	GES
3. Platz	Ina Lelitko	DO
	Nicole Mankel	MAR

### Tul 6. - 4. Kup

1. Platz	Ulrike Rohr	QUE
2. Platz	Anja Mostert	BI
3. Platz	Tina Danisch	BI
	Bianca Liebmann	MAR

### 3.-1. Kup

1. Platz	Annett Marscheider	QUE
2. Platz	Bilgen Kurt	MAR
3. Platz	Vanessa Neubauer	BS
	Marianne Schüler	KS

### 1.-2. Dan

1. Platz	Anna Annastasiadou	DO
2. Platz	Svenja Brinkmann	KS
3. Platz	Ina Lelitko	DO
	Kryzia Lopez-Lesana	DO

### Herren 6. - 3. Kup - 60 KG

1. Platz	Rasin Kahraman	BI
2. Platz	Andrej Penner	BI
3. Platz	Patrick Linke	BI
	Do Hang	DÜS

### - 65 KG

1. Platz	Kristof Hensel	BO
2. Platz	Giovanni Bataglia	HÜS
3. Platz	Björn Lüttek	GEL
	Robert Wruck	HH

<b>- 70 KG</b>			<b>-65 KG</b>			<b>3.-1. Kup</b>		
1. Platz	Rachid Pöbel	DO	1. Platz	Takki Vlachonis	DO	1. Platz	Claudio Cariola	
2. Platz	Frank Reimann	QUE	2. Platz	Kenan Karatscha	LÜN	2. Platz	Sirko Krause	
3. Platz	Sven Krause	LAN	3. Platz	Sven Möller	BI	3. Platz	Hang Do	LAN
	Dimitri Hodussow	LAN					Sead Licina	ARN
<b>-75 KG</b>			<b>-70 kg</b>			<b>1.-2. Dan</b>		
1. Platz	Boris Lorenz	BI	1. Platz	Aydin Eniz	LAN	1. Platz	Dimitrio Vlachonis	DO
2. Platz	Frank Steinweder	HÜS	2. Platz	Hasan Vurmaz	BI	2. Platz	Guiseppo del Mastro	
3. Platz	Fabrice Mousnier	SCH	3. Platz	Denks Ronny	QUE	3. Platz	Alen Licina	ARN
	Manfred Hoffmann	NQR		Frank Stüve	BI		Eniz Aydin	LAN
<b>- 80 KG</b>			<b>- 75 KG</b>			<b>3.-6. Dan</b>		
1. Platz	Hartmut Beckmann	BI	1. Platz	Brahim Trqui	LÜN	1. Platz	Tarcisio Martella	BO
2. Platz	Alexander Ferber	BI-Z	2. Platz	Alen Licina	ARN	2. Platz	Olaf Brämer	BO
3. Platz	Lars Rademacher	REM	3. Platz	Bartosz Ratajczak	HH	3. Platz	Heinz Ludolf	BÜR
	Michael Grana	SCH		Rauf Yüsüak	ARN		Mustafa Metin	KS
<b>-85 KG</b>			<b>- 80 KG</b>			<b>Mannschaftstul</b>		
1. Platz	Olaf Biemelt	BI	1. Platz	Mustafa Metin	KS	1. Platz	Budokan Dortmund	
2. Platz	Mike Breiffelder	REM	2. Platz	Thomas Tamilowski	BS	2. Platz	Bielefelder TKD Schule	
3. Platz	Andre Hüttemann	DO	3. Platz	Sead Licina	ARN			
	Bernd Strahlmann	NOR		Mesut Yüsüak	ARN			
<b>+ 85 KG</b>			<b>- 85 KG</b>			<b>TOP 30</b>		
1. Platz	Audin Belek	HH	1. Platz	Dirk Kindl	KS	1. Platz	Hubert Mayr	BI
2. Platz	Roland Schmied	REM	2. Platz	Lars Solmann	LÜN	2. Platz	Olaf Brämer	BO
3. Platz	Esand Javorovic	GEL				3. Platz	Jochen Klaproth	BI
	Jens Kuhfuß	BI					Heinz Ludolf	BÜR
<b>2.Kup- Dan - 60 KG</b>			<b>+ 85 KG</b>					
1. Platz	Özer Tuncay	LÜN	1. Platz	Andreas Kolkmann	DO			
2. Platz	Ali Sabbagh	DO	2. Platz	Jörg Haussner	DO			
3. Platz	Raphael Kolender	LÜN	3. Platz	Stephan Schäfer	DO			
	Viktor Stetinger	WUP						
			<b>Tul 6. - 3 Kup</b>					
			1. Platz	Frank Steinwender	HÜS			
			2. Platz	Sven Krause	LAN			
			3. Platz	Dirk Steinke	DO			
				Frank Reimann	QUE			

**Im Abanico Verlag von Dieter Knüttel erschien bereits 1990 das Video „Kick-Boxen 1, Hand-techniken (Angriffe und Verteidigungsverhalten)“ von und mit dem bekannten Boxer und Kick-Boxer Artur Allerborn, der auch Meister im Taekwon-Do und Modern Arnis ist.**

In den 70 Minuten Spieldauer zeigt der Autor alle wichtigen Handanriffe, Hand- und Armabwehren sowie die Meid- und Ausweichbewegungen des klassischen Boxens. Dies ist eine meines Wissens einmalige Zusammenstellung der Box-

techniken, über die es bekanntlich auch nur eine handvoll Bücher gibt. So ist dieses Lehrvideo für jeden Boxer eine hilfreiche Übungsvorlage. Alle Techniken und Bewegungen werden unter Ausnutzung videoteknischer Möglichkeiten einzeln und in der Anwendung demonstriert. Als Grundlage und Ergänzung für jeden Kampfsportler wird eine solide und ausgefeilte Boxtechnik vorgestellt, wodurch eventuelle Vorurteile gegen den Boxsport revidiert werden müssen.

Die gezeigten Techniken sind allerdings in der

Hauptsache für den (Voll-)Kontaktkampf gedacht. Die Aktionen werden nicht aus der für den Leichtkontakt typischen Seitwärtsstellung gezeigt.

*Im Video „Kick-Boxen 2, Beintechniken“, 70 Minuten Dauer, 1992 erstellt, werden alle bekannten und wichtigen Kicks in einer Grundform mit Variationen und in der Anwendung ausführlich und anschaulich vorgeführt. Erstmals findet der Wettkampfsportler eine Kick-Zusammenstellung auf Video mit effektiven, schnellen Kicks und Steps für den Kontaktkampft. Man hat den*

(positiven) Eindruck, daß hier die nützlichsten Beintechniken der verschiedensten Kampfstile für das Kick-Boxen nutzbar gemacht werden. Dies ist meines Erachtens ein sehr gelungener Beitrag zu einer vielseitigen Kampftechnik, die den modernen Kontaktsport so interessant macht. Hier können auch Leichtkontaktler profitieren, denn die Kicks werden auch mit langer Hüfte und mit dem vorderen Bein gezeigt.

Ein Einschränkung muß allerdings gemacht werden. Bei den Kickdemonstrationen, die aus einer Hüpf-

bewegung heraus erfolgen, wird kurz vor der eigentlichen Trittbewegung ein kurzer Auftaktschritt gemacht, wodurch die Kickabsicht im Kampf früh erkannt werden kann. Dies hat nur Sinn bei besonders harten Techniken, oder innerhalb von Hand-Fuß-Kombinationen. Der Leichtkontaktler muß eher kurz, trocken und schnell kicken, ohne erkennbaren Ansatz.

## **Taekwon-Do verständlich gemacht**

**Peter Knoll**

**München: Copress Verlag 1994**

**ISBN 3-7679-0422-5**

Das Buch „Taekwon-Do verständlich gemacht“ ist eine von mehreren Neuerscheinungen über unseren koreanischen Kampfsport, die im Zusammenhang mit der Anerkennung des Taekwon-Do als Olympiadisziplin zu sehen ist.

So ist es denn auch kein Lehrbuch für die Aktiven sondern eine Vorstellung und Präsentation dieser rasanten Budokunst für interessierte Laien. Aber auch für den Fachmann gibt es aufschlußreiche Hintergrundinformationen wie z.B. im Geschichtsteil, der die gesamte Entwicklung bis heute aus Insidersicht darstellt.

Die Hauptgliederungspunkte des Buches bilden die Überschriften:

- Was ist Taekwon-Do?
- Die Ausrüstung
- Ein Sport für jedermann
- Taekwon-Do als Schulsport
- Der richtige Verein
- Lehrgänge
- Turniere
- Training und Technik
- Entwicklung des Taekwon-Do
- Anhang

Im Buch „Taekwon-Do verständlich gemacht“ werden alle möglichen Bereiche im Zusammenhang mit diesem Kampfsport angesprochen. Die ausführlichsten Teile und damit den Kern des Buches bilden die Kapitel über das Training und die Techniken sowie die geschichtliche Entwicklung des Taekwon-Do.

Das Buch ist ideal für den Zuschauer von Wettkämpfen, der zum besseren Verständnis des Gesehenen Informationen sucht oder z.B. für jemanden, der noch den passenden Kampfsport sucht und sich vorher ein Bild machen möchte.

Die Gestaltung des Taschenbuches ist mehrfarbig und mit vielen Actionfotos gut gelungen; ein geeignetes kleines Geschenk für Jugendliche. Es umfaßt 120 Seiten und kostet ca. 20,- DM.

## **„Taekwondo-Schule Schritt für Schritt“**

**Yeon Hae Park / Yeon Hwan Park / Jon Gerrard**

**Grundtechniken, Taeguk Formen 1 - 8, Freikampf, Selbstverteidigung, Wettkampfregeln**

**223 Seiten, 790 sw Fotos, Format 16,8 x 22,0 cm, fest gebunden, Preis 49,80 DM**

**BLV Verlagsgesellschaft mbH, München - Wien - Zürich**

Taekwon-Do - die über 2000 Jahre alte koreanische Kampfkunst - ist eine der am weitesten verbreiteten Kampfsportarten der Welt. Es wird in über 140 Ländern betrieben und hat Millionen Anhänger.

Für Anfänger und Köhner dieser - wörtlich übersetzt - „Kunst des Tretens und Schlagens“ ist im BLV Verlag eine Lernhilfe erschienen unter dem Titel „Taekwondo Schule Schritt für Schritt“. Es vermittelt die Taekwondo-Techniken nach und nach mit jeweils einer Abbildung und Beschreibungen. Die WTF, an deren System sich das Buch orientiert, beurteilt es positiv.

Diese 1992 erschienene deutsche Fassung der amerikanischen Originalausgabe von 1989 ist ein solides Grundlagenwerk für das WTF-System. Am Anfang steht eine geschichtliche Ein-

führung in das TKD. Ausführlich werden die Trainingsbestandteile Aufwärmübungen, Grundtechniken, Formen (Taeguk), Freikampftechniken (Westenkampf), Selbstverteidigung und Bruchtest dargestellt. Es folgen Kapitel über die Philosophie des TKD und die Wettkampfregeln. Den Hauptteil des Buches bilden die Formen bis zum höchsten Schülergrad. Sie werden ausführlich mit Fotos jeder Technik, Diagrammen und Beschreibungen vorgestellt, so daß der Schüler sie selbständig anhand des Buches üben kann. Auch die Kampftechniken und Kampfregeln werden detailliert gezeigt.

Kritisch anzumerken ist allerdings, daß die Aufwärmübungen, die anfangs beschrieben werden, für Anfänger teilweise zu extrem sind. Etliche der vorgestellten Übungen sind in der neueren Literatur außerdem als unfunktional bzw. schädlich erkannt wie z.B. Hürdensitz, Brücke, Wiege, Kerze, Kopfkreisen. Meiner Ansicht nach müßte dieser wichtige Teil des Trainings so dargestellt werden, daß ein Schüler sich anhand dessen allein vorbereiten kann. Dann müßte die Reihenfolge der Übungen geändert werden (zunächst leichte) und unfunktionelle Übungen müßten ersetzt werden.

## DAS PORTRAIT: SPORTLERIN KATJA GERLACH

**8. April 1995, Köln-Mühlheim, Sporthalle Bergischer Ring, 18.15 Uhr- die Überraschung ist perfekt: Katja Gerlach aus Bielefeld ist bei ihrem ersten internationalen Turnier, der X. ITF-Taekwondo Europameisterschaft Siegerin im Kampf (Gewichtsklasse -70 KG). Spätestens seit diesem Erfolg kennt man sie auch über die Grenzen Bielefelds hinaus. Daß dieser überraschende Sieg kein Zufall war, wird deutlich, wenn man ein wenig hinter die Kulissen schaut.**

Katja, Baujahr '68, Sternzeichen Zwilling, kommt aus einer durch und durch sportlichen Familie. Die Familie Gerlach hat das Vereinsleben des TSV Liekwegen - Liekwegen ist das kleine Dorf bei Stadthagen, aus dem Katja ursprünglich kommt- maßgeblich mitbestimmt. Zwischen Katja und Ihren beiden „lieben, tollen“ Schwestern fand immer ein regelrechter Wettstreit statt, wer am meisten Sport in der Woche hat. Bodenturnen, Geräteturnen, Volleyball und Jazzdance waren die favorisierten Sportarten. Der Wettstreit ging übrigens unentschieden aus. Wettbewerbe gehörten für sie zum sportlichen Alltag: Jugend trainiert für Olympia mußte schon sein und die Einladung zum Sichtungskader der Volleyball-Frauen nahm Katja natürlich an. Auch im Abitur war Sport zumindest Nebenfach.

Mit dem Umzug nach Bielefeld und Beginn des

Studiums der Romanistik, Geschichte und



*Katja Gerlach ist nominiert worden für die Wahl zur Bielefelder Sportlerin des Jahres '95*

Sport bekamen andere Interessen ein größeres Gewicht. Engagement für das Studium und ein entsprechend neuer Bekanntenkreis nahmen einen großen Teil der Zeit in Anspruch, damit war es oftmals schwer für sie, sich zwischen Sport und Studium zu

### Katja Gerlach:

- \* Alter: 27 Jahre
- \* Beruf: Studentin Romanistik / Sport
- \* Verein: Bielefelder Taekwondo-Schule
- \* Trainer: Hubert Mayr
- \* Titel:
- Deutsche Meisterin 1993 - Kampf
- Deutsche Vize-Meisterin 1994 - Kampf
- Europameisterin 1995 - Kampf

entscheiden. Mittlerweile hat sie einen guten Mittelweg zwischen Sport und Studium gefunden.

Um sich verteidigen zu können und somit auch sicherer zu fühlen, trainierte sie mit Freundinnen zusammen Stockkampf, fand jedoch bald, daß die Effektivität durch den Einsatz von Fuß-

techniken noch zu steigern wäre. In die Bielefelder Taekwondo-Schule kam sie durch Zufall. Irgend Jemand wußte, daß es „dort an der Jöllenbecker Straße“ eine Kampfsportschule gibt, also schaut Frau mal herein, was dort so passiert. Taekwondo empfand sie im Vergleich zum Karate als lebendiger, nicht so statisch. Und das Training war so abwechslungsreich, daß sie dabei blieb.

Das erste Taekwondo-Turnier („ich glaube, es war der Ostwestfalen-Po-

kal“), hat Sie nur auf Grund einer kleinen „Bestechung“ bestritten. Ihr damaliger Trainer sagte: „Wenn Du dort kämpfst, bekommst Du von mir ein Paar Safeties geschenkt!“. Das wirkte - und Katja gewann das Turnier. In den letzten 3-4 Jahren hat sie ca. 15 Turniere bestritten bei denen sie lediglich bei zwei Kämpfen nicht den ersten Platz belegte sondern „nur“ den zweiten bzw. dritten. Das Highlight war natürlich die Europameisterschaft dieses Jahr in Köln. „Das war echt der Hammer!“ - (O-Ton Katja). Es war das erste Turnier auf internationaler Ebene. Sie startete eine Gewichtsklasse höher als eigentlich notwendig und so waren die eigenen Erwartungen nicht hoch gesteckt, sondern der olympische Gedanke - "Dabeisein ist alles" - war die Hauptmotivation. Um so größer war die Freude über den unerwarteten Erfolg.

Seit 2 Jahren ist das Kickboxen hinzugekommen. Sie hat an den Landesmeisterschaften teilgenommen und letztlich an der Deutschen Meisterschaft in Leipzig. Drei Kickboxturniere hatte sie bis zu diesem Zeitpunkt bestritten - in Leipzig verewies sie die amtierende deutsche Kickbox-Meisterin auf den 2. Rang. Nun hat sie auch von der

WAKO die Einladung zum Kadertraining erhalten.

Was ist eigentlich das reizvolle an diesen Turnieren? Für Katja, die ganz gerne ein wenig „tief stapelt“ ist es spannend, sich mit anderen Frauen zu messen, zu sehen, wo sie selber steht. Und ein Turnier ist etwas anderes als das Kampftraining im eigenen Verein: „Du mußt mit deinen eigenen Ängsten und Stimmungen umgehen können und die Nerven behalten“ - eben auch die eigenen Grenzen austesten. Wenn am Ende der Erfolg steht, ist das natürlich auch eine schöne Selbstbestätigung. Zudem gibt es auf Turnieren immer nette Leute zum Kennenlernen - auch ein wichtiger Aspekt für die kommunikationsfreudige Sportlerin. Was sie ein wenig nervig besonders auf den Kickbox-Turnieren findet, sind „die Machos, die sich dort von ihrer tollen Freundin den Body einölen lassen...“

Aufgeregt ist sie immer noch vor dem Wettkampf - „das ist ok. - es wäre schlimm, wenn es nicht mehr so wäre!“ Steht sie erst auf der Kampffläche sind alle anderen Faktoren sowieso ausgeblendet. Allerdings

braucht Sie immer einen kleinen Schubs - die gute Betreuung durch den Trainer ist sehr wichtig für sie. „Hubert ist immer derjenige, der ein bißchen pusht, der den Anstoß gibt, auf Turnieren zu kämpfen und natürlich entsprechend intensiv zu trainieren. Nicht zuletzt für ihn zu gewinnen, ist ein Motivationsfaktor.“

Als ihre beste Eigenschaft bezeichnet sie

ihre Willensstärke. „Wenn ich mich einmal für etwas entschieden habe, bleibe ich am Ball

- wenn es notwendig ist, kämpfe ich mich eben durch.“ Als die schlechteste Eigenschaft bezeichnet sie ihren Stolz: „Ich beharre auf manchen Dingen und reagiere

dann beleidigt oder bokkig. Und ich will immer zu viele Dinge auf einmal. Ich habe immer zwei bis drei Projekte, die ich am liebsten alle auf einmal angehen möchte.“

Der große Wunsch, der allerdings bisher hinter anderen Dingen, natürlich besonders dem Sport, zurückstehen mußte, ist die Sehnsucht nach der Ferne. „Australien oder die Karibik wä-

ren ganz schön, oder sogar im Ausland leben und etwas ganz anderes machen, anderen Leuten zu helfen, wäre eine gute Sache.“

Und der Wunsch für ihre sportliche Zukunft? „Das weiterzumachen, was ich angefangen habe! Noch mehr Erfahrung auf internationaler Ebene sammeln und eventuell der Einstieg ins Kickboxen - aber da muß ich sehen, ob das zeitlich noch hinhaut...“

Und was würde sie den TKD-begeisterten Frauen mit auf den Weg geben?

„Ich finde es gut, daß es immer mehr Frauen im TKD gibt, die auch auf Turnieren kämpfen. Denen würde ich sagen: Nicht so schnell aufgeben - kämpft Euch durch!“

C.K.



Entspannung nach dem Training in der Bretagne

## Hosinsul-Lehrgang

Beginn: 11.00 Uhr Themen: Stock- und Messerabwehr  
Teilnahmegebühr: 15,- - DM Datum: Sa. 21. Okt. 1995  
Meldungen (schriftlich): Michael Fuest  
Waldsiedlung 12  
33142 Wewelsburg

Anerkannt als SV-Lehrgang der ITF-D, es erfolgt eine Eintragung in den Paß!

Wegbeschreibung: A44 aus Kassel oder Dortmund, Autobahnkreuz Wünnenberg-Haaren, Abfahr Haaren, dort links über die Autobahnbrücke, nächstmögliche Straße links, nach ca. 500 m an der Kreuzung wieder links in Richtung Böddecken-Wewelsburg, in Böddecken in Richtung Wewelsburg (ausgeschildert), in Wewelsburg der Salzkottener Str. folgen (ca. 1 km), auf der linken Seite befindet sich die Schule (Schild an der Straße!)

## Redaktions- schluß Ausgabe Nr. 3 31. Okt. 1995

Bis zu diesem Tag müssen getippte, gedruckte oder handschriebene Texte eingetroffen sein.

Für Beiträge auf Datenträgern ist der 7. Nov. 1995 Redaktionsschluß.

## Liebe Sportfreunde!

Nachfolgend die aktuelle Rangliste für Tul und Kampf. Diese Rangliste ist gleichzeitig die Liste der Qualifikanten für die Deutsche Meisterschaft in Marburg und ist nach den Ergebnissen der Ranglistenturniere von Arnberg, Stuttgart und Bielefeld aufgestellt worden. Bitte beachtet die folgenden Anmerkungen:

Die Sportlerinnen und Sportler, die 1994 den Titel eines Deutschen Meisters erzielt haben,

sind automatisch für die diesjährige DM qualifiziert.

Die Sportlerinnen und Sportler, die aktuelles Mitglied der Nationalkader sind (berücksichtigt wird nur das Jahr 1995 - Teilnahme bei der EM in Köln), sind ebenfalls für diese Meisterschaft qualifiziert.

Die Sportlerinnen und Sportler, die im Verlauf der beiden Turniere in Arnberg und Stuttgart genügend Punkte gesammelt haben, um sich

für die DM zu qualifizieren, aber vor der DM die Dan-Prüfung oder den nächst höheren Dan-Grad bestanden haben, dürfen zusätzlich in der entsprechenden Tul-Klasse starten. Es kann ergo dessen vorkommen, daß z. B. in der Tul-Klasse 1+2 Dan anstatt der 8 Qualifikanten, 9 oder 10 Sportlerinnen oder Sportler startberechtigt sind.

Sportlerinnen und Sportler, die in unterschiedlichen Gewichtsklassen

Ranglistenpunkte erzielt haben und in zwei Gewichtsklassen aufgeführt wurden, können selbstverständlich nur in einer Gewichtsklasse starten. Diese muß bei der Meldung zur DM angegeben werden.

Die Liste der Qualifikanten entbindet nicht von der Meldung zur DM! Es dürfen aber nur die in der Liste aufgeführten Sportlerinnen und Sportler an der DM in Marburg am 05.11.95 teilnehmen!

Der Vorstand

### ITF-D Rangliste

(Stand: 07.09.95)

Erklärung der Abkürzungen:

T = Titelverteidiger/in (Deutsche/r Meister/in des Vorjahres)

K = aktuelles Kadermitglied

E = amtierende/r Europameister/in

#### Tul - Damen:

##### 2. + 1. Kup

8 Teilnehmerinnen für die DM

- |           |                           |           |
|-----------|---------------------------|-----------|
| 1. Platz: | <i>Marianne Schüier</i>   |           |
|           | Sportcenter Kassel        | 16 Punkte |
| 2. Platz: | <i>Bilgen Kurt</i>        |           |
|           | Chang Hun Marburg         | 10 Punkte |
| 3. Platz: | <i>Sonja Jun</i>          |           |
|           | Dojang Köln               | 4 Punkte  |
|           | <i>Vanessa Neubauer</i>   |           |
|           | TKD Schule Braunschw.     | 4 Punkte  |
|           | <i>Tanja Tenninger</i>    |           |
|           | Juka Dojo Hamburg         | 4 Punkte  |
| 6. Platz: | <i>Arzu Kurt</i>          |           |
|           | Chang Hun Marburg         | 2 Punkte  |
|           | <i>Patricia Stursberg</i> |           |
|           | Bodyfit Goldenberg        | 2 Punkte  |
|           | <i>Silke Hachmann</i>     |           |
|           | BV Arnberg                | 2 Punkte  |

##### I. + II. Dan:

8 Teilnehmerinnen für die DM

- |           |                                   |           |
|-----------|-----------------------------------|-----------|
| 1. Platz: | <i>Anna Anastassiadou</i> (E/T/K) |           |
|           | Budokan Dortmund                  | 30 Punkte |
| 2. Platz: | <i>Krycia Lezama Lopez</i> (K)    |           |
|           | Budokan Dortmund                  | 16 Punkte |
| 3. Platz: | <i>Ina Leitko</i> (K)             |           |
|           | Budokan Dortmund                  | 12 Punkte |
| 4. Platz: | <i>Svenja Bringmann</i> (K)       |           |

- |           |                          |           |
|-----------|--------------------------|-----------|
|           | Sportcenter Kassel       | 10 Punkte |
| 5. Platz: | <i>Barbara Hasenbach</i> |           |
|           | TC Dellbrück             | 6 Punkte  |
|           | <i>Ursula Schmid</i>     |           |
|           | Sportcenter Kassel       | 20 Punkte |
|           | <i>Rosemarie Braun</i>   |           |
|           | Choi Yong Bochum         | 8 Punkte  |
|           | <i>Karin Seelbach</i>    |           |
|           | VIL Kemminghausen        | 6 Punkte  |

##### III. + IV. Dan:

2 Teilnehmerinnen für die DM:

- |           |                           |  |
|-----------|---------------------------|--|
| 1. Platz: | <i>Petra Meier</i> (E/K)  |  |
|           | VIL Kemminghausen         |  |
| 2. Platz: | <i>Karin Schiller</i> (K) |  |
|           | Budokan Dortmund          |  |

##### Tul - Herren:

##### 2. + 1. Kup:

9 Teilnehmer für die DM

- |           |                          |           |
|-----------|--------------------------|-----------|
| 1. Platz: | <i>Clemens Kamrath</i>   |           |
|           | Budokan Dortmund         | 10 Punkte |
|           | <i>Claudio Cariola</i>   |           |
|           | JC Langenfeld            | 10 Punkte |
| 3. Platz: | <i>Chhaou-Sang Huong</i> |           |
|           | TC Dellbrück             | 8 Punkte  |
| 4. Platz: | <i>Daniel Hübner</i>     |           |
|           | TC Dellbrück             | 6 Punkte  |
|           | <i>Sead Licina</i>       |           |
|           | Chang Hun Arnberg        | 6 Punkte  |
| 6. Platz: | <i>Patrick Casillo</i>   |           |
|           | TuS Hüsten               | 2 Punkte  |
|           | <i>Vassili Vavouras</i>  | 2 Punkte  |
|           | <i>Ronny Denks</i>       |           |
|           | Koryo Quedlinburg        | 2 Punkte  |
|           | <i>Bartoz Ratajczak</i>  |           |
|           | Juka Dojo Hamburg        | 2 Punkte  |

##### I. + II. Dan:

12 Teilnehmer für die DM:

- |           |                                  |           |
|-----------|----------------------------------|-----------|
| 1. Platz: | <i>Dimitrios Vlachonis</i> (T/K) |           |
|           | Budokan Dortmund                 | 20 Punkte |
| 2. Platz: | <i>Giuseppe Del Mastro</i>       |           |
|           | TuS Hüsten                       | 16 Punkte |
| 3. Platz: | <i>Alen Licina</i>               |           |
|           | Chang Hun Arnberg                | 12 Punkte |
| 4. Platz: | <i>Dalibor Pranjić</i> (K)       |           |
|           | Budokan Dortmund                 | 10 Punkte |
|           | <i>Eniz Aydin</i>                |           |
|           | JC Langenfeld                    | 10 Punkte |
| 6. Platz: | <i>Andreas Phieler</i>           |           |
|           | TKD Marburg                      | 6 Punkte  |
| 7. Platz: | <i>Thomas Klaschka</i> (K)       |           |
|           | Koryo Quedlinburg                | 4 Punkte  |
|           | <i>Frank Wolf</i>                |           |
|           | Asahi Düsseldorf                 | 4 Punkte  |
|           | <i>Sven Heinrich</i>             |           |
|           | TC Dellbrück                     | 14 Punkte |
|           | <i>Jocki Galic</i>               |           |
|           | TC Dellbrück                     | 6 Punkte  |
|           | <i>Olcay Yardim</i>              |           |
|           | TuS Hüsten                       | 2 Punkte  |
|           | <i>Thomas Mury</i>               |           |
|           | Choi Yong Bochum                 | 8 Punkte  |

##### III. + IV. Dan:

5 Teilnehmer für die DM

- |           |                          |           |
|-----------|--------------------------|-----------|
| 1. Platz: | <i>Tarcisio Martella</i> |           |
|           | Choi Yong Bochum         | 16 Punkte |
| 2. Platz: | <i>Thomas Lohre</i> (K)  |           |
|           | Sportcenter Kassel       | 10 Punkte |
| 3. Platz: | <i>Olaf Bramer</i>       |           |
|           | Choi Yong Bochum         | 6 Punkte  |
| 4. Platz: | <i>Heinz Ludolf</i>      |           |
|           | Sportschule Büren        | 4 Punkte  |
|           | <i>Mustafa Metin</i>     |           |
|           | Sportcenter Kassel       | 4 Punkte  |

## Kampf-Damen

### - 55 Kg:

7 Teilnehmerinnen für die DM

1. Platz: *Anna Anastasiadou* (T/K)  
Budokan Dortmund 26 Punkte
2. Platz: *Marianne Schüller*  
Sportcenter Kassel 18 Punkte
3. Platz: *Svenja Bringmann* (K)  
Sportcenter Kassel 16 Punkte
4. Platz: *Sonja Jun*  
Dojang Köln 6 Punkte  
*Barbara Hasenbach*  
TC Dellbrück 6 Punkte  
*Vanessa Neubauer*  
Sportschule Braunschw. 6 Punkte
6. Platz: *Delia Berchem*  
Tan Gun Lünen 4 Punkte

### - 60 Kg:

4 Teilnehmerinnen

1. Platz: *Krycia Lezama Lopez* (T/K)  
Budokan Dortmund 10 Punkte
2. Platz: *Katja Gerlach* (E/K)  
Bielefelder TKD Schule 6 Punkte
3. Platz: *Bilgen Kurt*  
Chang Hun Marburg 14 Punkte
4. Platz: *Arzu Kurt*  
Chang Hun Marburg 4 Punkte

### - 65 Kg:

7 Teilnehmerinnen

1. Platz: *Krycia Lezama Lopez* (T/K)  
Budokan Dortmund 10 Punkte  
*Natalija Kapulica* (E/K)  
Tan Gun Lünen 10 Punkte  
*Karin Seelbach*  
VIL Kemminghausen 10 Punkte
4. Platz: *Ursula Schmid* (T)  
Sportcenter Kassel 6 Punkte
5. Platz: *Ina Lelitko* (K)  
Budokan Dortmund 6 Punkte
6. Platz: *Bianca Huppertz*  
Remscheid TV 4 Punkte  
*Petra Gotters*  
Dojang Köln 4 Punkte

### + 65 Kg:

5 Teilnehmerinnen:

1. Platz: *Tanja Tenninger*  
Juka Dojo Hamburg 14 Punkte
2. Platz: *Ina Lelitko* (K)  
Budokan Dortmund 14 Punkte
3. Platz: *Natalija Kapulica* (E/T/K)  
Tan Gun Lünen 10 Punkte
4. Platz: *Silke Hachmann*  
BV Arnberg 6 Punkte
5. Platz: *Nicole Mankel*  
Chang Hun Marburg 4 Punkte

## Kampf-Herren

### - 60 Kg:

10 Teilnehmer

1. Platz: *Bülent Sever* (T)  
BKV Dortmund 6 Punkte
2. Platz: *Kenan Karak*

- Tan Gun Lünen 10 Punkte  
*Hasan Arslan*  
Sersheim 10 Punkte  
*Ozer Tuncay*  
Tan Gun Lünen 10 Punkte
5. Platz: *Ali Sabbagh*  
BKV Dortmund 8 Punkte  
*Giuseppe Del Mastro*  
TuS Hüsten 8 Punkte
7. Platz: *Hayrettin Kartal*  
Tan Gun Lünen 4 Punkte  
*Robert Kasperek*  
Tan Gun Lünen 4 Punkte  
*Raphael Kolender*  
Tan Gun Lünen 4 Punkte  
*Viktor Stetinger*  
Post SV Wuppertal 4 Punkte

### - 65 Kg

8 Teilnehmer

1. Platz: *Konstantinos Vlachonis* (K/E)  
Budokan Dortmund 20 Punkte
2. Platz: *Kiyasettin Mercimek* (T)  
Budokan Dortmund
3. Platz: *Levent Catalbas*  
Chang Hun Arnberg 16 Punkte
4. Platz: *Sven Möller*  
SV Bielefeld 10 Punkte
5. Platz: *Kenan Karac*  
Tan Gun Lünen 6 Punkte  
*Jocki Galic*  
TC Dellbrück 4 Punkte
6. Platz: *Imdat Ünal*  
Chang Hun Kamen 2 Punkte  
*Dejan Djordjevic*  
Budokan Dortmund 2 Punkte

### - 70 Kg

9 Teilnehmer

1. Platz: *Eniz Aydin*  
JC Langenfeld 26 Punkte
2. Platz: *Dimitrios Vlachonis* (T/K)  
Budokan Dortmund 10 Punkte
3. Platz: *Chhaou Sang Huong*  
TC Dellbrück 8 Punkte
4. Platz: *Daniel Hübner*  
TC Dellbrück 6 Punkte
5. Platz: *Hasan Vurmaz*  
Bielefelder TKD Schule 6 Punkte
6. Platz: *Klaus Verleger*  
Sportschule Büren 4 Punkte  
*Christoph Schmidt* 4 Punkte  
*Ronny Denks*  
Koryo Quedlinburg 4 Punkte  
*Frank Stüve*  
Bielefelder TKD Schule 4 Punkte

### - 75 Kg

10 Teilnehmer

1. Platz: *Cihangir Metin* (T)  
Do San Dortmund
2. Platz: *Alen Licina*  
Chang Hun Arnberg 26 Punkte
3. Platz: *Brahim Triqui* (K)  
Dan Gun Lünen 10 Punkte  
*Rauf Yüzüak*  
Chang Hun Arnberg 10 Punkte
5. Platz: *Sven Heinrich*  
TC Dellbrück 8 Punkte

- Andreas Phielor*  
Chang Hun Marburg 8 Punkte
7. Platz: *Günther Henneböhle*  
Arnsberg 6 Punkte
8. Platz: *Hasan Vurmaz*  
Bielefelder TKD Schule 4 Punkte  
*Nicolo Santoro*  
TuS Hüsten 4 Punkte  
*Bartosz Ratajczak*  
Juka Dojo Hamburg 4 Punkte

### - 80 Kg

8 Teilnehmer

1. Platz: *Andreas Hampel* (T)  
Dan Gun Lünen
2. Platz: *Mesut Yüzüak*  
Chang Hun Arnberg 16 Punkte
3. Platz: *Sead Licina*  
Chang Hun Arnberg 14 Punkte
4. Platz: *Mustafa Metin* (K)  
Sportcenter Kassel 10 Punkte
4. Platz: *Ralf Sickerling*  
Tan Gun Lünen 10 Punkte
4. Platz: *Thomas Tamiowski*  
Sportschule Braunschw. 10 Punkte
7. Platz: *Steffen Mayojeogbe* (K)  
Tan Gun Lünen
8. Platz: *Roger Schenk*  
SV Schmiden 8 Punkte

### - 85 Kg

7 Teilnehmer

1. Platz: *Durak Tapar* (T)  
Dojang Köln
2. Platz: *Dalibor Pranjic* (K)  
Budokan Dortmund 20 Punkte
2. Platz: *Dirk Kindl*  
Sportcenter Kassel 20 Punkte
4. Platz: *Lars Soltmann*  
Tan Gun Lünen 12 Punkte
5. Platz: *Renato Dukovac*  
Dortmund 4 Punkte
6. Platz: *Frank Deckert*  
Do San Dortmund 2 Punkte
6. Platz: *Thomas Mury*  
Choi Yong Bochum 2 Punkte

### + 85 Kg:

6 Teilnehmer

1. Platz: *Gassem Mitri* (T/K)  
Bielefelder TKD Schule
2. Platz: *Jörg Hausner*  
Budokan Dortmund 22 Punkte
3. Platz: *Georgios Nikolaidis*  
Budokan Dortmund 10 Punkte
3. Platz: *Andreas Kolkmann*  
BKV Horde 10 Punkte
5. Platz: *Stephan Schafer*  
BKV Horde 4 Punkte
6. Platz: *Frank Kleemann*  
Ko Dang Nordenham 2 Punkte

## VOM KAMPFSPORT FÜR HARTE (H)YONGS ZUM FREIZEIT- UND GESUNDHEITSSPORT

Eine neue Sport-Modewelle ist zu uns herübergeschwappt. Sie kommt aber nicht aus den USA sondern aus Kanada.

Etwa 10 Jahre hat es gedauert bis wir von den Neuerungen im Taekwon-Do (Mitte der 80iger Jahre im TKD-Lexikon veröffentlicht) überschwemmt wurden.

Zunächst mochte man noch gar nicht glauben, was da auf dem Originalvideo des Weltverbandes, in Nord-Korea produziert, zu sehen war: Der höchste Danträger steht in einer festen, tiefen Fußstellung und demonstriert den (neuen) Fauststoß. Zwischen den Techniken federt er locker auf und ab wobei sich beide Arme in einer ständig baumelnden Bewegung befinden. Für ältere und jüngere Hasen ist das Gesehene zu unglaublich. Die von unterschiedlichen Meistern auf dem Video gezeigten Tul sehen doch gut aus, kontrollierte Tritte mit einem hohen Maß an Körperbeherrschung vorgeführt, sehenswerte Handtechniken, wenn auch in einem neuen Stil präsentiert.

Zunächst macht man als Sportler erst mal so weiter wie immer und versucht, einzelne Änderungen umzusetzen in der Hoffnung und dem Bestreben, eine einheitliche Praxis des Taekwon-Do zu schaffen. Fragen nach dem Sinn und Zweck der Neuerungen (auch bei den Schülern) kommen auf. Mit jedem internationalen Trainerseminar schwappt Welle für Welle über die Sportler. In schönen,

eingängigen Beschreibungen versucht man die Technik-Änderungen zu begründen. „Der Körper des Sportlers vollzieht eine Wellenbewegung vergleichbar der Sinuskurve.“ Diese Wellenbewegung ist der zentrale Begriff der neuen TKD Grundtechnik. Sowohl in der Bewegung als auch im Stand soll das Körpergewicht durch das Vollziehen einer Wellenbewegung optimal in die Technik eingebracht werden. Herkömmliche Kraftquellen, wie z.B. Rotationskräfte durch die starke Hüftdrehung (eigentlich ist es eine Beckendrehung) oder das Prinzip der Vorspannungserzeugung innerhalb der Muskeln durch Bein- streckung bzw. vorherige - beugung aus festem Stand, verlieren ihre Gültigkeit.

Die hochkomplizierte und möglicherweise ungesunde ruckartige Drehung der Hüfte nach einer Ausholbewegung in Schlag- bzw. Abwehrrichtung wird abgelöst durch ein Auf- und Abbewegen des ganzen Körpers mittels Kniebeugung und -streckung bzw. Fersenanheben und -senkung. Hinzu kommen zahlreiche neue Fachbegriffe, die die alten ersetzen und das TKD wesentlich besser theoretisch systematisieren und differenzieren. Die Theorie war bisher sowieso häufig nur ein Randgebiet. So lohnt es sich, in das neue Theoriegebäude hineinzugehen und die neue Strukturierung anzunehmen.

Der Praktiker allerdings hat Probleme. War das bisher in 10, 20 und 30 Jahren praktizierte TKD kraftlos, ineffektiv? Dieses ständige wackelnde Auf und Ab mit dem roboterhaften Rhythmus deckt sich so gar nicht mit der bisherigen Vorstellung von Kraft und Schnelligkeit (hierüber hat es schon immer verschiedene Meinungen und unendliche Diskussionen gegeben).

Nun bewahrheitet sich die These, daß der Danträger erneut zum Anfänger wird. Beim Versuch, die Wellenbewegung praktisch umzusetzen geraten alle alten Bewegungsabläufe aus den Fugen, nichts ist mehr sicher. Der Praktiker macht jedoch auch möglicherweise eine unerwartete Erfahrung. Beim Vergleich mit älterer Literatur stellt er fest, daß viele der angeblichen Veränderungen gar nicht so neu sind, sondern nur in den letzten Jahren konsequenter gehandhabt werden. Außerdem stellt er möglicherweise fest, daß sich auch nach dem Durchlaufen aller Tul im neuen Rhythmus die alten „Leiden“ z.B. in Hüfte, Schulter und Kniegelenk weniger bemerkbar machen. Ein Tritt zum Kopf muß auch nicht mehr „in den Himmel“ gehen, sondern endet auf Augenhöhe des leicht zurückgebeugten Akteurs.

So kann man den vielen Neuerungen beim zweiten Hinsehen auch Positives abgewinnen. Unabhängig von den Lernschwierigkeiten „alter Hasen“ ist das TKD von der Praxis her stark vereinfacht worden, so daß es als Gesundheits- und Breitensport für jeden erlernbar wird. Bei den Trainerseminaren wird immer wieder auf das Ungesunde der alten Bewegungen hingewiesen.

So tröstet sich der Praktiker mit dem Hinweis, daß „ein ap-chagi immer noch ein ap-chagi ist“ und bleibt. Ist er es wirklich? Wird er es bleiben?

Es hofft und trainiert weiter der Dortmunder (H)yong(e).

WiP

In dieser Serie werden regelmäßig Grundtechniken aus dem Taekwon-Do besprochen. Dabei werden insbesondere Details der Ausführung erläutert, auf die in der bekannten Taekwon-Do-Literatur nur am Rande oder gar nicht eingegangen wird. Oft bestehen diese Details aus dem richtigen Umsetzen der Grundprinzipien der Taekwon-Do-Technik, die jedem Taekwon-Do-Sportler bekannt sein sollten. Die Erfahrung zeigt jedoch, daß diese Grundprinzipien immer wieder vernachlässigt werden, oder aber dem Ausführenden gar nicht bewußt sind. Zur Verdeutlichung werden zusätzlich die häufigsten Fehler bei der Ausführung der betreffenden Technik angesprochen.

## Doppeltechnik: **Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Bakuro Yop Makgi** **Gunnun So Ap Joomuk Bandae Jirugi**



Bild 1: Ausgangsstellung narani junbi sogi

Auch auf das Erzeugen der Wellenbewegung beim Wechsel von Narani zu Gunnun Sogi soll hier eingegangen werden.

### Bild 2

Die Ausholbewegung für Bakat Palmok Nopunde Bakuro Yop Makgi beginnt. Die Arme werden vor dem Oberkörper in Höhe des Solar-Plexus gekreuzt. Dabei sind die Unterarmrückseiten zueinander gedreht, so daß beide Arme während der Abwehrbewegung gedreht werden können. Die beiden Unterarme kreuzen sich im Bereich der Handgelenke. Der Abwehrarm - in diesem Beispiel links - liegt auf dem Schwungarm, der zur Hüfte zurückgezogen werden soll. Beide Arme sind angewinkelt und entspannt, der Blick auf den Gegner gerichtet.

Das linke Bein, das bei der Ausführung der Abwehr nach links in Gunnun Sogi gesetzt werden soll, wird zunächst - entgegen der Richtung des auszuführenden

### Bild 1

Narani Junbi Sogi als Ausgangsstellung. Diese Stellung wird mit Absicht gezeigt, da die Do-San Tul, aus dieser Grundstellung beginnt und die zu besprechende Kombination als die ersten beiden



Bild 2: Ausholbewegung für bakat palmok nopunde bakuro yop makki

Schrittes nach links - in Richtung auf das rechte Standbein zu bewegt. Der ursprüngliche Abstand der Füße von einer Schulterbreite in Narani Sogi wird dabei halbiert. Dieses Zurückziehen des vorgehenden

Beines unterstützt die Wellenbewegung, die zusätzlich dadurch begonnen wird, daß das rechte Standbein aus seiner durchgedrückten Position in Narani Sogi leicht angewinkelt wird, wodurch sich der Körper ein wenig absenkt. Das Prinzip der Gegenbewegung zur eigentlichen Ausholbewegung ist hier also in zweifacher Hinsicht gegeben: einmal durch das Heranziehen des vorgehenden Beines und zum

anderen durch das leichte Beugen des Standbeines.

Grundprinzip: Jede Bewegung beginnt mit einer Gegenbewegung.

Das gilt sowohl für die eigentliche Technik als auch für die Ausholbewegung, in diesem Fall für den Körper und das zu bewegende Bein.

### Bild 3

Der linke Fuß bewegt sich in Richtung auf den Gegner zu. Dabei wird der Körper deutlich sichtbar angehoben. In diesem Bild führen sogar die Arme die Aufwärtsbewegung des Körpers mit aus. Der Körper hat den höchsten Punkt



Bild 3: Endpunkt der Aufwärtsbewegung

der Bewegung erreicht und wird sich danach in die Endstellung der Technik hinein absenken, um die aufgenommene Energie voll in die Abwehr zu setzen. Der vorgehende Fuß beschreibt einen leichten Bogen nach außen und bewegt sich mit der Fußsohle parallel zum Boden nach vorn.



Bild 4: *gunnun so bakat palmok nopunde bakuro yop makgi*

Bild 4

Die Endstellung der Abwehr zur oberen Stufe (nopunde). Die rechte Faust liegt an der Hüfte, wobei der Arm kräftig dorthin zurückgezogen wurde, und der Ellbogen zum Rücken hin gedrückt wird, um auch die seitliche Rückenmuskulatur mit in die Technik einzubeziehen. Der linke Arm hat die Abwehrbewegung vollendet. Die Knöchel der linken Faust befinden sich in der Endstellung der Abwehr in Augenhöhe des Ausführenden. Blockiert wird ein Angriff zum Kopf. Die Fußstellung ist jetzt völlig abgesenkt, das hintere Bein ganz durchgedrückt, das vordere Knie bildet mit seiner Vorderkante eine senkrechte Linie zur Hinterkante der Hacke. Die Wellenbewegung hat ihren tiefsten Punkt erreicht. Der Körper ist halb-seitlich nach vorne



Bild 5: *Ausholbewegung für ap joomuk bandae jirugi*

ausgerichtet.

ausgerichtet. Der Körper ist halb-seitlich nach vorne

Bild 5

Die Ausholbewegung für den nachfolgenden Fauststoß (Bandae Jirugi) beginnt. Der Körper entspannt sich für einen Moment, nachdem er durch die volle Anspannung aller Muskeln die maximale Kraft in die Abwehr gelegt hat. Jetzt sind alle Muskeln locker und entspannt, auch die der Arme und der Beine. Dies ist auf dem Bild deutlich zu erkennen. Der linke vordere Arm hat sich durch die Entspannung leicht abgelenkt und ist dadurch etwas stärker angewinkelt. Der rechte Arm hat sich aus seiner Endstellung an der Hüfte gelöst und sich ein wenig nach vorn bewegt. Das linke Kniegelenk ist etwas weiter gebeugt als in der vorherigen Endstellung der Gunnun Sogi, das rechte Bein knickt aus der durchgedrückten Endstellung im Kniegelenk ein und beugt sich so weit, daß die rechte Hacke vom Boden abhebt. Der ganze Körper senkt sich unterhalb des Niveaus des zuvor eingenommenen Gunnun Sogi ab und bereitet sich damit auf die erforderliche Aufwärtsbewegung für die nächste Technik vor.

Bereits in dieser Phase wird der Körper frontal ausgerichtet, das heißt er nimmt bereits jetzt die Endstellung der nachfolgenden Technik ein, in der er frontal zum Gegner zeigt.

Eine Drehbewegung des Körpers bei der Ausführung des nachfolgenden Fauststoßes ist unerwünscht und wird dadurch verhindert.

Grundprinzip: Die einmal begonnene Bewegung darf nicht mehr unterbrochen werden.

Sobald die Arme ihre Bewegung aus der Endstellung der vorherigen Abwehr begonnen haben, wird die Bewegung flüssig weitergeführt über die Ausholbewegung bis hin zur Ausführung der Folgetechnik.



Bild 6: *Endpunkt der Aufwärtsbewegung*

Bild 6

Der Körper wird wieder angehoben. Dies ist deutlich zu erkennen an der weiter angehobenen Hacke des hinteren Beines und der geringeren Beugung beider Knie. Der Körper führt dadurch die Gegenbewegung zur nachfolgenden Technik aus, bei der

er sich wieder absenkt, um die aufgenommene Energie in die Technik einzubringen. Die Arme führen ebenfalls die Gegenbewegung zum Fauststoß durch:

der rechte Arm wird wieder ein Stück zurückgezogen, der linke weiter nach vorn gestreckt, aber nicht ganz durchgedrückt. Beide Arme bleiben locker, damit die einmal begonnene



Bild 7: Der Fauststoß wird ausgeführt

Bewegung flüssig weitergeführt werden kann, das heißt auch in dieser Position darf es keine Unterbrechung der Bewegung geben. Dies wird leider immer noch häufig falsch gemacht.

Der Körper behält auch in dieser Phase seine frontale Ausrichtung bei. Ein oft zu beobachtender Fehler besteht darin, in dieser Position die Schulter oder sogar die Hüfte zurückzuziehen.

#### Bild 7

Während der Ausführung des Fauststoßes sind wieder beide Arme und beide Beine gebeugt, locker und entspannt. Nur mit lockeren Muskeln kann die Technik schnell ausgeführt, und die maximale Geschwindigkeit bis zum Ende der Technik erreicht werden. Der Körper beginnt seine Abwärtsbewegung. Die hintere Hacke senkt sich zum Boden, wobei das hintere Kniegelenk wieder durchgedrückt wird. Das vordere Knie wird wieder etwas tiefer gebeugt. Auch die Beinmuskeln sind in dieser Phase der Bewegung locker. Der Körper bleibt frontal ausgerichtet. Die Fäuste sind in diesem Moment noch locker geschlos-

sen. Ihre Drehung wird erst am Ende der Bewegung durchgeführt. Dadurch wird verhindert, daß sich die Ellbogen seitlich vom Körper weg bewegen, wodurch die Faust einen nach außen gerichteten Bogen zum Ziel beschreiben würde, anstatt die Gerade als kürzesten Weg zum Ziel zu nutzen.

#### Bild 8

Die Endstellung des Bandae Jirugi ist erreicht. Der stoßende Arm ist bei der Ausführung der Technik zur mittleren Stufe (kaunde) auf Schulterhöhe gestreckt. Im Namen der Technik muß „kaunde“ nicht explizit



Bild 8: gumuns so ap joonuk bandae jirugi

genannt werden, denn es gilt die Regel: "Wird keine Angriffsstufe genannt, so wird die Technik zur mittleren Stufe ausgeführt."

Die Fußstellung ist jetzt völlig abgesenkt, das hintere Bein ganz durchgedrückt, das vordere Knie bildet mit seiner Vorderkante eine senkrechte Linie zur Hinterkante der Hacke. Die Wellenbewegung hat ihren tiefsten Punkt erreicht. Der Körper ist frontal nach vorne ausgerichtet. Dies ist jedoch nur dann möglich, wenn der hintere Fuß in Gunnun Sogi so weit wie möglich nach vorne gedreht wird. Er soll nur in einem Winkel von 25 Grad nach außen zeigen. Wird der hintere Fuß weiter nach außen gedreht, entsteht eine Sperre im Hüftgelenk, die die frontale Endstellung der Hüfte und damit des ganzen Körpers unmöglich macht, was zu einer unsauberen Technik führen und die zu generierende Kraft verringern würde.

---

## KLEINANZEIGEN

Verkaufe: DanRho Hand-(10 Oz) und Fußsafetys (XL);  
Verhandlungsbasis 200, -- DM;  
Tel.: 0231/ 40 97 86

In dieser Rubrik könnt ihr für 5,- - DM (in Briefmarken mitschicken) eine private Kleinanzeige aufgeben: z. B. Verkäufe, Kaufgesuche, Vereine die einen Trainer suchen, Trainer die einen Verein suchen.  
**Voraussetzung ist der Bezug zum Budosport!**



## Theoretische Betrachtungen zum Bruchtest im Taekwon-Do von Dr.-Ing. Jörg Raven, 4. Dan



In diesem Heft startet unsere Serie „Theorie des Bruchtests“. Dabei beschreibt dieser erste Teil den Bruchtest so, wie ihn jeder Taekwon-Do-Sportler in Prüfungen und Vorführungen erleben kann. Die weiteren Folgen werden den Bruchtest theoretisch untersuchen, dazu ein kleiner „Fahrplan“:

### Teil 1: Einleitung und Bruchtest allgemein

Teil 2: Das Material Holz

Teil 3: Physikalische Grundbegriffe

Teil 4: Auswahl der Schlagrichtung

Teil 5: Berechnung eines Bruchtests (Plattenproblem)

Teil 6: Berechnung eines Bruchtests (Scheibenproblem)

## Einleitung

Fragt man Zuschauer, was sie an asiatischen Kampfsportarten besonders beeindruckt, so wird man unter den Antworten immer das Zerschlagen und Zertreten von Brettern, Ziegelsteinen und ähnlichen Zielen finden. Natürlich heben Filme und Vorführungen die Disziplin Bruchtest (kaekpa) besonders hervor, da sie spektakulär und somit werbewirksam ist. Oft wird heftig übertrieben: Der Hauptdarsteller springt einen flotten 3-fach-Salto und zerschlägt dabei 3 Gegner, 7 Bretter, 5 Ziegelsteine und eine Ameisenarmee (na gut, vielleicht habe ich jetzt übertrieben). Wer sich mit Taekwon-Do näher beschäftigt, stellt allerdings schnell fest, daß der Bruchtest gar nicht gezielt geübt wird, sondern ein Nebenprodukt der erlernten Techniken darstellt. Diese Tatsache wird auch in der Taekwon-Do-Literatur [P], [K] besonders betont.

Trotzdem: Eines Tages - nach etwa 1,5 Jahren Training - steht der Schüler vor dem Problem, seinen ersten Bruchtest durchführen zu müssen. Meist in der

Graduierungsprüfung zum Blaugurt (4. Kup).

Als Trainer stellt sich für mich das Problem, daß ich die zugehörige Technik im Training lediglich „trocken“, d.h. zum Beispiel am Sandsack, üben lassen kann. Bretter stehen aus Kosten- und Organisationsgründen nicht zur Verfügung, da viele Schüler (unterschiedliche körperliche Voraussetzungen) und viele Techniken (unterschiedlicher Schwierigkeitsgrad) eine Unzahl an Brettern (möglichst mit unterschiedlicher Dicke) erfordern. Folglich gehen die rein theoretischen Informationen während des Trainings bei den Schülern „zum einen Ohr rein“ und ohne jegliche Bearbeitungszeit „zum anderen Ohr raus“ („Was will er?“, „Hat er was gesagt?“, „Ey Mann, voll uncool hier.“). Dies führt wiederum dazu, daß selbst auf Dan-Prüfungen, also bei angehenden Meistern, in erschreckendem Maße Unwissen zum Thema Bruchtest - vom Thema Theorie (ilon) ganz zu schweigen - zu beobachten ist. Nun denn, was im Training nicht zu vermitteln ist, kann man dem Schüler ja schriftlich „auf's Auge drücken“. So entstand dieser Ar-

tikel. Ich habe dazu einerseits die Literatur [P], [K] nach Hinweisen durchsucht (Kapitel 1) und andererseits eigene Überlegungen und Berechnungen (Kapitel 3) angestellt. Damit das Ganze auch ohne Vorwissen verständlich ist, werde ich im 2. Kapitel kurz die dazugehörigen physikalischen Zusammenhänge erklären.

### 1. Der Bruchtest aus Sicht des Taekwon-Do

Bevor die eigentliche Technik - im weiteren Verlauf dieses Artikels gehe ich stillschweigend davon aus, daß es sich um einen Bruchtest per Fauststoß (ap-jumok-ap-jirugi) handelt - ausgeführt werden kann, ist bereits einiges an Vorbereitung zu leisten:

a) Es sind geeignete Bretter auszuwählen:

- Maße: ca. 30 cm x 30 cm bei einer Dicke von 1,8...3,5 cm (je nach Prüfungsordnung!),
- Material: trockenes, abgelagertes, unbehandeltes Nadelholz (nicht gehobelt, geleimt oder lackiert; Fichte, Kiefer oder Tanne).

b) Diejenigen, die das Brett halten, müssen:

- in einer festen Fußstellung stehen,
- während der Ausführung der Technik alle Muskeln anspannen, um möglichst nicht nachzugeben und um beim Schlag das Brett nicht fallen zu lassen,
- das Brett mit gestreckten Armen festhalten (oder ein Arm gestreckt und der andere auf der Hüfte abgestützt),
- mit der Hand auf der Seite des vorderen Beines das Brett unten fassen, mit der anderen Hand oben fassen,
- so fassen, daß sich die Handballen „hinter“ dem Brett und die Finger „vor“ dem Brett befinden (auch bei hohen Techniken oder bei „frei“ gehaltenem Brett),
- das Brett „richtig herum“ halten (dazu später mehr!).
- Halten 2 Leute das Brett, sollten sie möglichst eng nebeneinander stehen (Schulter-schluß).

c) Derjenige, der den Bruchtest ausführt, muß:

- sich vor der Ausführung der Technik konzentrieren (den Ablauf des Bruchtests in Gedanken „durchspielen“),
- auf Zielgenauigkeit achten (2-seitig bzw. fest gehaltenes Brett: in der Mitte treffen, 1-seitig bzw. frei gehaltenes Brett: im oberen Drittel treffen),
- während des Treffens einen festen Stand haben,
- die Technik arretieren (Brennpunkt) und anschließend das

Angriffsteil zurückziehen, um Verletzungen (eigene und solche derjenigen, die das Brett halten) zu vermeiden („auf“ nicht „durch“ das Brett schlagen),

- mit der Ausführung der Technik nicht zu lange warten, damit diejenigen, die das Brett halten, nicht die Konzentration verlieren,
- im Augenblick des Treffens alle Muskeln anspannen (Erhöhung des eingesetzten Körpergewichtes,  $F = m \cdot a$ ),
- die Hüfte (Hüftdrehung) zur zusätzlichen Beschleunigung einsetzen ( $F = m \cdot a$ ).

Schließlich sollte man nicht versuchen zu mogeln, indem man das Brett entsprechend präpariert. Bricht das Brett schon vor Ausführung der Technik, weil die Haltenenden zu fest zugewickelt haben, macht das keinen allzu guten Eindruck. (Alles schon gesehen, der bewußte Prüfling fiel übrigens durch!)

Viele der oben genannten Punkte sind trainierbar, andere sind schlicht eine Frage des Wissens. Für das „richtige“ Positionieren des Brettes scheint zu gelten: Je öfter man das Brett dreht, umso leichter wird der Bruchtest. Oder warum sieht man diese minutenlange Wenderei und Dreherei in jeder Prüfung? Um nun nicht den Einflüsterungen der Wender (mir ist schon ganz schwindlig, vor allem, weil jetzt auch noch der Prüfer anfängt mitzuwenden) zu erliegen, legen wir erst einmal eine

Pause ein. In der nächsten Ausgabe wird es dann trocken und naturwissenschaftlich.

Literaturverzeichnis

- [A] B. Assmann, „Technische Mechanik“, Oldenbourg Verlag
- [B] K.-J. Bathe, „Finite-Elemente-Methoden“, Springer Verlag
- [C] Choi Hong Hi, „Taekwon-Do“, Budo-Verlag
- [H] Handbuch der Arbeitsgestaltung und Arbeitsorganisation, VDI-Verlag
- [K] Kwon Jae Hwa, „Zen-Kunst der Selbstverteidigung - Taekwon-Do-Karate“, Otto Wilhelm Barth Verlag
- [P] Wilfried Peters, „Moderner Kampfsport - Taekwon-Do“, Verlag W. Peters
- [S] K.-J. Schneider, „Bautabellen“, Werner-Verlag

## Redaktionsschluß Ausgabe Nr. 3 31. Okt. 1995

Bis zu diesem Tag müssen getippte, gedruckte oder handgeschriebene Texte eingetroffen sein.

Für Beiträge auf Datenträgern ist der 7. Nov. 1995 Redaktionsschluß.

### BUCHTIP

Die kleine Budo-Kampfsport-Bibliothek Band 02

Eine Enzyklopädie, ein Nachschlagewerk, eine Sammlung des Wissens, in mehreren Bänden, über die asiatischen Kampfkünste.

## TAEKWONDO FACHWÖRTER- BUCH

Koreanisch - Deutsch

Ein Fachwortlexikon von A-Z, über die Faszination der koreanischen Kampfkünste. Mit mehr als 1300 übersetzten koreanischen Fachausdrücken, in 50 verschiedenen Kapiteln und viele Abbildungen.

Von Herbert Velte



태권도

**Inhalt u.a.:**  
Lexikon der Selbstverteidigungs- und Kampftechniken. Die angreifbaren vitalen Nervenpunkte. Strategische und taktische Fachbegriffe. Die geheimen korean. Möglichkeiten des Körpertrainings und der Kraftentfaltung der Lebensenergie. Lexikon der Waffen und Waffenkampf. Goldene Regeln für Taekwondokämpfer usw. usw.

DIN A 5, 180 Seiten,  
viele Abbildungen. DM **29,00**

**BITTE BESTELLEN BEI:**

**SPORT-BUCH-VERLAG  
H. VELTE**

Postfach 1253 • 61269 Wehrheim/Ts.  
Telefax: 0 60 81/98 00 12

## ZUM ERFOLG MIT KAMPFKOMBINATIONEN VON DEUTSCHEN, EUROPA- UND WELTMEISTERN



Bild 1  
Brahim (links)  
und Dimi in  
Kampfhaltung



Bild 2  
Brahim verkürzt in  
Halbdistanz und führt  
mit der Führhand ei-  
nen Jab aus...



Bild 3  
... dann  
kommt die  
Schlaghand  
(reverse  
punch)...

Bild 4  
... und wieder  
die Führhand...



Bild 5  
... und führt hinter-  
her mit dem linken  
Fuß einen tollyo-  
chagi zum Kopf  
aus

Die Techniken der  
Bilder 2 - 5 schnell  
ausführen!

## SPORTSCHULE CHOI YONG IN BOCHUM



Seit 1990 gibt es in Bochum-Weitmar die Sportschule Choi Yong unter der Leitung von Tarcisio Martella. Entstanden ist der Klub aus einer kleinen Gruppe italienischer Landsleute, die unter Tarcisio trainieren wollten. Einfache Räumlichkeiten wurden angemietet und mit einer handvoll Teilnehmern begann das Training.

Aufgrund der Nachfrage durch Mundpropaganda wurden die Übungsstunden auf den Abend ausgedehnt. In die Pausen seiner Tätigkeit als Gastronom schob Martella die Trainingseinheiten seiner kleinen Gruppen, die dann schnell größer wurden. In Eigenarbeit renovierte man die Räumlichkeiten nach und nach bis

die Sportschule fertig war.

Tarcisio, der inzwischen bei der ITF den 4. Dan erworben hat, legt Wert auf einen guten individu-

ellen Kontakt zu seinen Sportlern. Alle trainieren freiwillig ohne lange vertragliche Bindungen. Deswegen kommt es auch immer wieder vor, daß Ehemalige erneut zur Sportschule zurückkehren, wenn sie wieder mit dem Training anfangen möchten. Der Sport, das Taekwon-Do steht im Vordergrund, während Martella seinen Lebensunterhalt in seiner Pizzeria in Dortmund-Marten verdient. Seit Gründung der Sportschule Choi Yong ist Tarcisio auch Mitglied der ITF-D. Schon in Italien, wo er unter Park Yong Ghil trainierte und 1977 mit 18 Jahren die Prüfung zum 1. Dan ablegte, betrieb er das ITF-System. In seiner Heimat hatte Tarcisio auch etli-

che Wettkampferfolge und war sogar, nachdem er einige verschiedene Kampfstile ausprobiert hatte, Ausbilder einer Polizei-Spezialeinheit.

In Deutschland, nach einer langen Trainingspause, wurde Martella durch einen Freund wieder zum Taekwon-Do-Training animiert. Überrascht durch die Tatsache, daß die alten Fähigkeiten noch vorhanden waren, faßte er Selbstvertrauen und ging eigene Wege. So nahm Tarcisio an allen internationalen Trainerseminaren von Choi Hong Hi in Deutschland und dem angrenzenden Ausland teil. Er wollte aus erster Hand das neue Taekwon-Do der

oben in der Rangliste. Auch seine Schüler, wie z.B. Olaf Bremer, 3. Dan, konnten schon auf sich aufmerksam machen und erste Erfolge verzeichnen. Die individuelle Trainingsarbeit und Betreuung der Sportler zahlte sich in guten Platzierungen bei allen Turnieren aus, die besucht wurden.

Tarcisio Martella möchte so weiter machen wie bisher und ständig das sportliche Niveau verbessern. Er hofft, daß die ITF-D sich endgültig von den vergangenen Rückschlägen befreit hat und daß sie sich weiter positiv entwickelt. Auch ohne Werbung kann die Sportschule Choi Yong sicher sein, daß wie bisher die



ITF kennenlernen. In der ITF-D fand er seine neue sportliche Heimat und konnte trotz fortgeschrittenen Alters wieder an alte Erfolge anknüpfen, diesmal allerdings in der Disziplin Tul. Zur Zeit steht Tarcisio Martella

Sportler ihren Weg dorthin finden werden.

ARBEITSGEMEINSCHAFT  
JU-JITSU E.V.

INTERESSENGEMEINSCHAFT  
JU-JITSU

DEUTSCHER JU-JITSU-BUND

## LIEBE SPORTFREUNDE

die Arbeitsgemeinschaft Ju-Jitsu e. V. wurde als Fachsportverband bundesweit und als Verein 1967 gegründet.

Zweck des Verbandes ist die Pflege und Interessenvertretung der Ju-Jitsu-Sportler als moderne waffenlose Selbstverteidigung.

Der Verein ist überall dort, wo keine dem ARGE Verband angeschlossenen Budo-Vereine existieren, um nach Möglichkeit bzw. Nachfrage ein Trainingsangebot zu erstellen. Weiterhin bietet die ARGE Ju-Jitsu in Zusammenarbeit mit dem Kölner-Wochenspiegel Selbstverteidigungs-Lehrgänge für Frauen und Mädchen, und Senioren flächendeckend im Kölner Stadtbezirk an.

Im Kalenderjahr werden zwei offene Ju-Jitsu-Lehrgänge mit auf Bundesebene anerkannten Fachlehrern durchgeführt.

Einmal jährlich wird eine Ju-Jitsu Dan-Prüfung auf Bundesebene durchgeführt. In keinem Fall werden Prüfer eingesetzt, die das zu prüfende technische Programm nicht selbst auf der Matte praktisch abgelegt haben. Nur so ist eine objektive Beurteilung und faire Bewertung bundesweit gewährleistet.

Seit 1979 besteht ein Prüfungskollegium mit separatem Lehrkörper, bei denen nationale und internationale Selbstverteidigungsspezialisten Mitglied sind.

Mitglied werden können Dan-Träger oder ein Budo betreibender anerkannter gemeinnütziger Verein. Darüber hinaus betreut und versichert die ARGE JJ Interessengemeinschaften, Sport und Neigungsgruppen ohne e. V. und ohne Gemeinnützigkeit, Jedermannsport etc. Weitere Aufgaben des ARGE Ju-Jitsu Verbandes sind: Die Ausbildung von Prüfern auf Vereinsebene, Befürwortung und Stellungnahme als Fachverband gegenüber Sportorganisationen und Behörden, Werbung durch Presseberichte und Aktivitäten, Maßnahmen und somit Hil-

Manfred Henschen  
Wilhelmstr. 37  
50733 Köln  
Tel.: 0221/ 72 39 42

Wir haben uns also viel vorgenommen „packen wir es an“ und sollten so verfahren.  
Wir freuen uns auf ein Wiedersehen auf der Matte

Mit Sportlichen Grüßen  
Arbeitsgemeinschaft Ju-Jitsu e. V.

gez. O. Savelsberg M. Henschen  
R. Kleer K.H. Antoni



*Horst Kallinowski, Lehrbeauftragter der Arbeitsgem. demonstriert einen Hebel während eines Lehrganges*

feststellung bei Mitgliederwerbung der Mitgliedsvereine, Hilfestellung-Beratung und Exklusivität gegenüber unseren Mitgliedern, Förderung des Sportbetriebs Allg.-Sport, Ju-Jitsu-Goshin-Style, Judo-Prüfungen-Kata (kein Wettkampf), Karate-Prüfungen-Kata (kein Wettkampf).

Weitere Auskünfte erteilt:

*Für Prüfungswesen*  
Horst Kallinowski  
Reichenberger Str. 35  
44225 Dortmund  
Tel.: 0231/ 77 20 06

*Für allgemeine Organisation:*

Liebe Sportsfreunde, das 2. Sport-  
halbjahr 1995 hat begonnen.

Die Arbeitsgemeinschaft Ju-Jitsu  
e. V.

-Interessengemeinschaft Ju-Jitsu-  
-Deutscher-Ju-Jitsu-Bund-  
hat sich viel vorgenommen.

Wir bitten, die nachstehenden  
Lehrgänge und Termine schon  
jetzt vorzumerken und zu berücksichtigen.

2. Bundeslehrgang 21. und 22.  
Oktober 1995

Beginn: 21. Oktober 1995 14 Uhr

22. Oktober 1995 9:30 Uhr

Ort: Dreifachturnhalle  
Everhardstr.  
50823 Köln Ehrenfeld

Lehrer: Peter Nehls, 9. Dan Ju-Jitsu Abwehr mehrerer Gegner  
Toni Bader, 7. Dan Ju-Jitsu Ju-Jitsu für Kinder

Rolf-J. Krutwig, 7. Dan Ju-Jitsu Danvorbereitung

H. J. Eul, 7. Dan Ju-Jitsu Danvorbereitung

H. Kallinowski, 7. Dan Ju-Jitsu Grundtechniken, Bewegungslehre, Hebeltechniken

Mitzubringen sind Stock 90 cm und Stock 50 cm

Umlagekosten: Erwachsene DM 25,00

Jugendliche: DM 10,00 bis 14 J.

Bundes-Dan-Prüfung 1995

Termin: 11. und 12. November

Ort: Köln-Bickendorf

Schule Borsigstr. (Turnhalle)

Beginn: 11. November 1995 14.00 Uhr

12. November 1995 9.00 Uhr

Umlagekosten: Dan-Prüfungsgebühr DM 150,00

zahlbar bei Anmeldung

Anmeldeschluß: 22. Oktober 1995

Als Dan-Prüfer sind vorgesehen:

Peter Nehls

Toni Bader

H. J. Eul

Rolf-J. Krutwig

Horst Kallinowski

## TECHNIKSERIE MIT HORST KALLINOWSKI

(7. Dan Ju Jitsu, 7. Dan Ninjutsu HK-Ryu, 3. Dan Taekwon-Do, 3. Dan Ju-Jitsu, 2. Dan Judo)

## UND SIMONE SCHLÖTELS

(4. Dan Ju Jitsu, 4. Dan Ninjutsu HK-Ryu, 4. Dan Nihonjutsu, 2. Dan Modern Arnis)

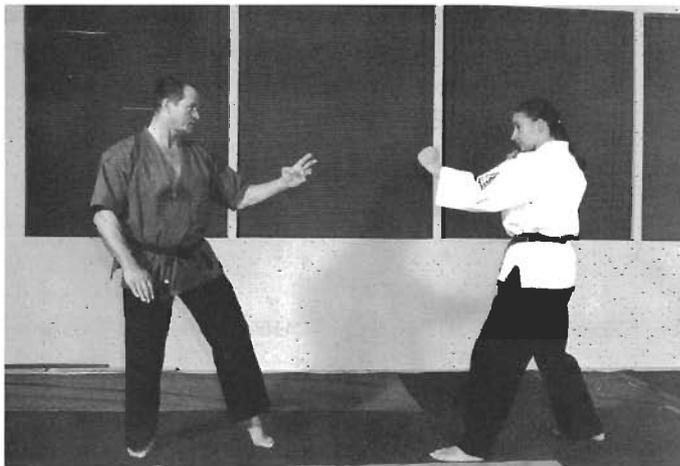


Bild 2

Im Zusammenhang mit einem seitlichen Ausweichschritt leitet Horst den Fauststoß von Simone seitlich vorbei (er könnte jetzt als Konter direkt zurückschlagen).

Bild 1

Simone steht in Angriffsposition, Kalli nimmt eine Verteidigungsstellung ein. Er setzt ganz bewußt die offene Hand gegen den geballten Faustangriff ein.





Bild 3 und 4

Der Angriffsarm wird ergriffen und das Körpergewicht von Simone durch starken Zug auf das vordere Bein verlagert. Gleichzeitig erfolgt ein Lowkick, der wie ein Fußfeger wirkt (d. h. Simone wird zu Fall gebracht).

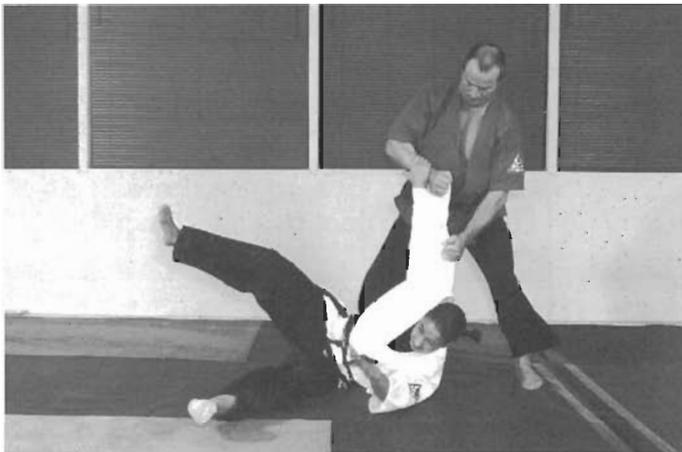
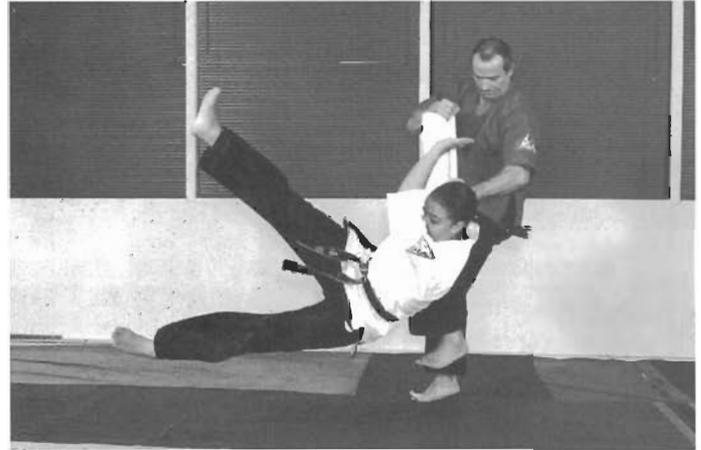


Bild 5

Das Bild zeigt Simone beim Fallen und Abschlagen. An dieser Stelle gäbe es die unterschiedlichsten Möglichkeiten (wie z. B. Armstreckhebel in Bodenlage u. ä.)

Bild 6

Hier hat Kalli als Abschluß eine Technik aus dem TKD bzw. KB gewählt. Simone wird von ihm mit dem Knie am Boden fixiert und der Kopf kann mit der Hand auf den Boden gedrückt werden.



# Sonne, Strand und Urlaub

sind vorbei, weiter geht's mit dem Sport.  
Zuerst wollen wir Euch einen Überblick über den Inhalt geben:

Heute geht es um die Themen :

1. Malwettbewerb
2. Fragebogen-Aktion
3. Jugend-Nationalmannschaft
4. Rätsel / Meinungen / Fragen
5. Terminübersicht für das restliche Jahr



## Fragebogen-Aktion

Die Fragebogenaktion ist abgeschlossen und wird gerade ausgewertet. Ergebnisse werden dann in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Besonders erfreulich ist, daß die Beteiligung weitaus höher war, als erwartet. Für die weitere Unterstützung der Jugendarbeit, läßt dies hoffen. Nachfolgend die durch das Los ermittelten Gewinner:

- |                    |  |
|--------------------|--|
| <b>1.Preis</b>     | Mustafa Metin - Kassel   |
| <b>2.Preis</b>     | Anita Bechert - Schmiden   |
| <b>3.Preis</b>     | Anja Herlemann - Do  |
| <b>4.-10-Preis</b> | Enison Liauw - HH,<br>Bernd Hellendahl - Uedelhoven, Manfred Köhn<br>- Leverkusen, Peter Fischer - Mühlacker,<br>Thomas Klaschka - Quedlinburg,<br>Petra Meier - Dortmund, Rosa Soriano<br>- Bad Oeynhausen. |

### **HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH**

an die GewinnerInnen,

und ein **Danke** an alle, die sich beteiligt haben.

Hubert

ITF-D-Bundesjugendwart

### Terminübersicht für Oktober - Dezember 1995

#### Kader-Sichtungslehrgang

für Jugend männlich und weiblich, 15 - 17 Jahre  
Ort: Kassel  
Datum: 8. Oktober  
Kosten für Anfahrt müßen selbst getragen werden.  
telefonische Anmeldung erforderlich, danach bekommt ihr  
die Wegbeschreibung zugesandt  
Telefon 0 56 1 / 16 686 / Thomas Lohre

#### Kinder und Jugendturnier

10 - 12 Jahre und 13 - 15 Jahre  
geplanter Termin: Ende Okt. oder Mitte Nov.  
Ausrichter gesucht, wir helfen bei der Ausrichtung

#### Kader-Sichtungslehrgang

für Jugend männlich und weiblich, 15 - 17 Jahre  
Ort: Bielefeld  
Datum: 11. und 12. November  
Kosten für Anfahrt und Übernachtung in der Jugendherberge müssen selbst getragen werden. In der Sportschule kann kostenlos übernachtet werden.  
telefonische Anmeldung erforderlich, danach bekommt ihr die Wegbeschreibung zu gesandt  
Telefon 0 56 1 / 16 686 / Thomas Lohre

#### Jugend-Mannschaftsturnier

13 - 15 Jahre  
geplanter Termin: 10. oder 17. Dezember  
Ausrichter gesucht, wir helfen bei der Ausrichtung

# Rätsel Meinungen Fragen



**Wir suchen** noch Vereine oder Schulen, die uns bei der Ausrichtung von Kinder- und Jugendwettkämpfen unterstützen! Wir benötigen für dieses Jahr noch zwei Hallentermine, einen vielleicht Ende Oktober, und einen im Dezember! Bei der Organisation helfen wir natürlich. Weitere Info's unter 0 52 1 / 13 83 62.

Hubert  
ITF-D Bundesjugendwart

## Kinderturniere JA oder Nein?

(Auszug aus einer Fragebogenantwort)

Ich bin der Meinung, daß Kinderwettkämpfe und, was ich noch wichtiger finde, Wettkämpfe für Anfänger organisiert werden müssen. Hauptsächlich allerdings vom Verband, da nur dieser die Möglichkeit hat, unparteiisches und qualifiziertes Personal zur Verfügung zu stellen. Ich habe mehrere Turniere (private bzw. freie) erlebt, die Anfängern die Möglichkeit geben sollten, einmal an einen Wettkampf teilzunehmen. Das Ergebnis jedoch war, daß die Hälfte der TeilnehmerInnen nie wieder an einem Wettkampf teilnahm und sogar das TKD ganz einstellten. Die Gründe hierfür sehe ich darin, daß die Veranstalter unter dem Deckmantel eines Turnieres ihre Kassen füllen wollten und keinen Wert darauf legten, daß 1. die Wettkämpfer Pässe hatten, 2. höhere Kupträger sich niedrigere Gürtel umbanden, um besser gewinnen zu können und 3. parteiische Kampfrichter die Wettkämpfe leiteten, die vom TKD aber auch nicht die geringste Ahnung hatten. Diese Vorfälle habe ich leider nicht nur einmal erlebt und finde, deshalb kann man diese Frage nicht einfach nur mit ja oder nein beantworten. JA ! Es sollten unbedingt Kinder- und Anfängerturniere veranstaltet werden, aber nur, um die Kinder und Anfänger an den Sport heranzuführen und zu binden.

Ortwin Karas/Dortmund

ITF-D-Bundesjugendwart

Hubert Mayr Gollenbecker Straße 34 33613 Bielefeld Tel. und Fax 0 52 1 / 13 83 62

an an as ast burg bst ch cha cha de  
dou dis do gi gi gi ho ho hi hyo jap ji ji  
kup kim kwon lan ma mar na ng ng no  
oi ot plin pun ru ri ru ru sia sel tae tsu  
ung won yop zi

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_ (4)  
Ort der Deutschen-Meisterschaft 1995
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_ (4)  
Damen-Bundestrainer
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_ (6)  
obere Stufe
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_ (6)  
Begründer des TKD
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_ (12)  
Europameisterin 1995 Tul
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_ (3)  
greifen
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_ (2)  
Name der 4. Tul
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_ (9)  
seitlicher Fußstoß
9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_ (6)  
eine der fünf Ziele des TKD
10. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_ (4)  
Begrüßungsstellung
11. \_\_\_\_\_  
(3)  
koreanische Kampfkunst

Wenn Du die Silben richtig zusammensetzt, und den entsprechenden Buchstaben am Ende einträgst, dann kannst Du die Lösung von oben nach unten lesen.

# Nationalmannschaft!

Das große Ziel vieler SportlerInnen - die Nationalmannschaft! Ein langer und steiniger Weg führt dort hin. Wir haben die Möglichkeit wahrgenommen, den neuen Jugend-Nationaltrainer für Euch zu befragen.



I. J.: Hallo Thomas, Du bist ab dem Sommer für die Jugendnationalmannschaft verantwortlich.

Thomas: Ja, das ist richtig. Da in den letzten beiden Jahren in diesem Bereich wenig getan worden ist, wollen wir hier Aufbauarbeit leisten.

I. J.: Kannst Du uns ein Paar Worte zu deiner Person sagen?

Thomas: Ich heiße Thomas Lohre, bin 31 Jahre alt, betreibe Taekwon-Do seit 16 Jahren und trage den 4.Dan. Beruflich bin als Sport- und Biologielehrer angestellt.

I. J.: Du leitest in Kassel eine eigene Trainingsgruppe?

Thomas: Mit Mustafa Metin leite ich zusammen seit mehreren Jahren eine Trainingsgruppe. Sie setzt sich zusammen, aus Kinder- und Jugend-, sowie Erwachsenenkursen.

I. J.: Du sagtest vorhin „wir“ wollen Aufbauarbeit leisten?

Thomas: Ich bin vom Bundesjugendwart Hubert Mayr angesprochen worden, ob ich mir vorstellen könnte, in diesem Bereich zu arbeiten. Wir waren uns einig, daß eine Person in dem Bereich überfordert sein wird. Sind zwei Ansprechpartner da, können viele Probleme leichter gelöst oder ganz umgangen werden. Darum werden Hubert und ich gemeinsam die Mannschaften betreuen.

I. J.: Das ist einleuchtend. Und wie wollt ihr nun den Kader einteilen?

Thomas: Zuerst einmal sollen mehrere Sichtungslahrgänge im Jahr angeboten werden, die für alle ITF-Jugendliche, ab 15 Jahre, offen sind. Da international erst ab dem 1.Dan gekämpft werden darf, werden wir für die Sichtungslahrgänge die Grenze ab dem 2. Kup ziehen.

I. J.: Warum ab dem 2.Kup?

Thomas: Wir sind der Meinung, daß der Nachwuchs so früh wie möglich an den bestehenden Kader herangeführt werden soll. Dadurch werden auf der einen Seite Berührungängste gegenüber Kadermitgliedern abgebaut, auf der anderen Seite haben die SportlerInnen die Möglichkeit, mit anderen, ebenfalls guten SportlerInnen zu trainieren. Gerade das fehlt in vielen Vereinen, mit einer Vielzahl von gleichstarken Taekwon-Dokas zu trainieren.

I. J.: Wie soll dann der Kader festgelegt werden?

Thomas: Die verschiedenen Kader sollen zum einen gemeinsam trainieren, dort können die SportlerInnen beurteilt werden. Dann gehört natürlich die Leistung auf den Wettkämpfen mit in die Qualifikation, genauso wie eine regelmäßige Trainings- und Wettkampfteilnahme. Das sind aber nur drei der wichtigsten Kriterien. Wir wollen versuchen, daß alle Kadermitglieder, A-, B- und C-Kader die Nominierungen nachvollziehen können.



I. J.: Selbst aus diesem kurzen Gespräch kann man heraushören, daß ihr Euch bis jetzt schon viele Gedanken gemacht habt, wir wünschen Euch für eure Arbeit viel Erfolg und viel Spaß. Danke für das Gespräch.

ITF-D-Bundesjugendwart

# Der Malwettbewerb!!

Viele Briefe von euch haben uns trotz der Sommerferien mit vielen Bildern und auch Geschichten erreicht. Auch wenn uns die Auswahl zwischen den ganzen Bildern sehr schwer gefallen ist, wollen wir heute die Gewinner der Preise vorstellen und das Sieger-Bild unseren Lesern und Leserinnen zeigen. Wir hoffen auf der Deutschen-Meisterschaft in Marburg alle eure Bilder ausstellen zukönnen.



## 1. Preis



Sezer Uruc, Mannheim, 11 Jahre

Die weiteren Preise haben gewonnen:

2.Preis	Jochen Göbel, Ölbronn, 12 Jahre
3.Preis	Emre Aksay, Mannheim, 7 Jahre
4. - 10- Preis	Janin Koch, Marburg, 7 Jahre / C. Altuntas, Mannheim, 12 Jahre / Frank Rödiger, Kassel, 14 Jahre / Katharina Mycka, Mannheim, 13 Jahre / Emanuel Beckmann, Bielefeld, 7 Jahre / Sabrina Müller, Marburg, 10 Jahre und Y. Kaulikilic 13 Jahre.

Bitte alle GewinnerInnen eine Postkarte mit vollständiger Adresse an meine Adresse schicken, da nicht alle Adressen leserlich geschrieben waren!

ITF-D-Bundesjugendwart

Herzlichen Glückwunsch an alle GewinnerInnen

Hubert Mayr Göltenbecker Straße 34 33613 Bielefeld Tel. und Fax 0 52 1 / 13 83 62

## KÖRPER- ERFAHRUNG DURCH TAEKWON-DO<sup>1</sup>

### Zur Ausgangssi- tuation des Kur- ses

Freizeitsportkurse dürfen in der gymnasialen Oberstufe mehrere Sport- und Bewegungsarten beinhalten. So stellen sie immer wieder einen guten Rahmen für sportunterrichtliche Neuerungen dar.

Ich nutzte diese Möglichkeit und gestaltete einen Schwerpunkt mit dem Inhalt Taekwon-Do.

Der hier beschriebene Oberstufenkurs Sport setzte sich zur Hälfte aus Schülerinnen und Schülern\* zusammen. Eine anonyme schriftliche Befragung zur Einwahl-motivation ergab, geringe Vorerfahrungen mit Taekwon-Do und ein großes Interesse an den Kursinhalten Körperlichkeit und Kampfkunst. Beide Ergebnisse bestätigten meine Erwartungen aufgrund meiner Erfahrungen mit Jugendlichen dieser Altersstufe. Es boten sich somit günstige Voraussetzungen, um einerseits ein unvorbelastetes und andererseits ein identifizierendes Erfahren des Unterrichtsthemas im

Sinne ganzheitlichen Unterrichts zu gewährleisten. Man sollte niemals ohne das erklärte Interesse von Schülern, in fernöstliche Bewegungspraktiken einführen. Die Ausschreibungs- und Einwahlmöglichkeiten des Kurses boten die Gewähr hierfür.

### Was ist Taekwon-Do?

Taekwon-Do ist eine koreanische Kampfkunst und bedeutet in etwa soviel wie "geistiger Weg (DO) durch Fuß- und H a n d k a m p f (TAEKWON)". Insbesondere der häufige und dynamische Einsatz der Beintechniken und die z a h l r e i c h e n Sprungvarianten unterscheiden das Taekwon-Do von dem japanischen Karate<sup>3</sup>.

In seiner traditionellen Ausformung betrieben findet die eigentliche Auseinandersetzung der Übenden im Taekwon-Do nicht, wie es die Medien oft vermuten lassen, ausschließlich im äußeren Kampf Mann gegen Mann (oder Frau gegen Frau) statt. Der Kampf ist eher ein innerer, indem die Übungen im Taekwon-Do ein bewußtes Handeln anstreben. Neben dem freien Kampf zweier Partner beinhaltet Taekwon-Do auch noch andere B e w e g u n g s - arrangements, wie For-

men, das sind traditionell genau festgelegte Bewegungsabläufe ähnlich einer Pflicht (i.Ggs. zur Kür), Selbstverteidigungsübungen und Bruchtests, bei denen in der Regel Bretter zerschlagen oder zertreten werden.

Auf körperlichem Weg (Taekwon) wird grundsätzlich ein geistig-seelischer Prozeß der Erfahrung und Reifung (Do) verfolgt. Der Mensch wird darin als körperliche und geistige Einheit angesprochen. Die Handlungen im Taekwon-Do, sofern es sich nicht um Wettkampf handelt, bedeuten ein gedankenloses "sich Einfinden" in die Bewegungen und die innere Reflektion des "Selbst". Das äußerlich oft vermutete Ziel des "Kämpfens, um zu sie-

perlich-seelischer und sozialer Erfahrungsbildung. So ist Taekwon-Do von seinem Ursprung her angelegt und gemeint<sup>4</sup>. Letztendlich handelt es sich auch hier - wie bei ähnlichen fernöstlichen Praktiken z.B. dem Tai Chi oder dem Aikido um einen leiborientierten Weg menschlicher Reifung. Ganzheitlichkeit meint in diesem Sinne, sich bewegen, sich sehr bewußt wahrnehmen und hierbei das Tor zu neuer und übergreifender Erfahrung öffnen.

Dieser grundlegend ganzheitliche Ansatz war mein Ausgangspunkt der Kurskonzeption zum Thema Körpererfahrung durch Taekwon-Do. Soziales und körperliches Handeln sollten ausgehend vom Taekwon-Do



gen" rückt dabei in weite Ferne. Der vermeindliche Gegner wird zum "Helfer", kör-

erfahrbar werden. Dabei ging es jedoch nicht so sehr um den Aspekt einer genauen Technik-

\* im folgenden sind mit dem Begriff Schüler sowohl Schülerinnen als auch Schüler gemeint

vermittlung, sondern vielmehr um das "Sich-Hineinversetzen" und "Hineinfühlen" in Bewegungsabläufe. Nur die erfüllte Bewegung bietet echte Erkenntnis-chancen sowohl über das Gelingen eines Bewegungsvollzuges als auch über sich selbst. So bietet die Balance-erfahrung des gelungenen Fußtrittes in einer Kette von Bewegungs-abläufen oder auch das Flugerlebnis eines Sprunges kombiniert mit einer Tritttechnik immer beides: Eine Erfahrung im Umgang mit einem Bewegungsvollzug, aber immer auch einen Erfahrungsgewinn für mich selbst: War ich in der Bewegung präsent? Wo-durch habe ich mich irri-tieren lassen und täu-schen lassen? Wie kann ich an Präsenz gewin-nen? Der Erfolg eines Bewegungsablaufes gibt

mir auch immer einen Hinweis auf meinen mo-mentanen Stand, auf mein So-sein im Augen-blick.

Wenn ich Schülern das Taekwon-Do näher brin-ge, möchte ich gern den Selbsterfahrungsbeitrag der erlebten Bewegun-gen besonders thematisieren und me-thodisch im Unterricht anlegen.

## **Zum Verlauf der Unterrichtseinheit**

Ein ganzheitlicher Unter-richt sollte sich meines Erachtens daran orien-tieren fremdbestimmtes Handeln soweit wie mög-lich zurückzudrängen. Reines Techniktraining im Taekwon-Do ohne ei-gene Gestaltungsmög-lichkeiten kann keinen pädagogisch begründe-ten Platz im Schulsport haben. Und dennoch:

Gewisse technische Grundlagen müssen, am Prinzip der Körper-erfahrung orientiert, ein-geführt werden, damit auf dieser Grundlage eine kreative Handlungs-fähigkeit entstehen kann. Um Voraussetzungen ei-ner eigenständigen Aus-einandersetzung der Schüler mit dem Inhalt Taekwon-Do zu gewähr-leisten, strebte ich daher zunächst die Vermittlung einiger Arm- und Bein-techniken und deren prinzipielle Ausführung an.

Zunächst vermittelte ich ihnen eine der wichti-gsten Taekwon-Do-Tech-niken, den geraden Fauststoß. Hierbei kommt es auf die Kopp-lung des Fauststoßes nach vorn und dem gleichzeitigen Heranzie-hen des Gegenarmes an. Dabei läßt sich be-sonders gut das Prinzip der Atmung im Taekwon-

Do veranschaulichen. Mit dem dynamischen nach Vornstoßen der Faust wird laut und deut-lich ausgeatmet. Dies kann man durch einen Ton oder einen Schrei unterstützen, was natür-lich für viele Schüler ein Identitätsproblem dar-stellt. Sie haben Schwie-rigkeiten, unübliche Töne von sich zu geben, ja überhaupt ihren Atem hören zu lassen. Hier spielt die Angst der Blamage vor den Mitschü-lern aber auch gesell-schaftliche Prägung eine Rolle. Geräuschvolles Atmen, ein Atmen, das Gefühle zum Ausdruck bringt, ist gesellschaftlich verpönt. Der Atem wird kontrolliert, unterdrückt und ist eher Störfaktor. Aus diesem Grunde gehe ich auch sehr be-hutsam an die Atem-arbeit heran, um unnöti-ge Überforderung zu ver-meiden.

## **I. offene Baden - Württembergische Meisterschaft für Kinder und Jugendliche des ITF - Landesverbandes Baden -Württemberg am 12. November 1995**

wo: in Mühlacker  
für wen: Kinder und Jugendliche ab 9. Kup von 7 - 16 Jahre  
was: Tul  
Tul Mannschaft  
Kampf im Semikontakt

!Achtung! Anmeldeschluß 4. November

Ausschreibung anfordern unter: Chang Hun Taekwon - Do Verein Mühlacker e. V.  
Ralf Ufrecht  
Jägerstr. 9  
75417 Mühlacker  
Tel./ Fax: 07041/ 42088

Bei der Vermittlung des Seitwärtsfußstoßes waren die Schüler darauf angewiesen, ihre Balance zu halten. Sie merkten sehr schnell, daß sie hierbei nach innen spüren müssen, sich ihrer selbst im Einbeinstand vor der eigentlichen Trittausführung versichern mußten. Eine einseitig nach außen gerichtete Wahrnehmung führt schnell zum Verlust des Gleichgewichtes. Ich gab den Schülern in diesem Sinne den Hinweis, nicht auf den möglicherweise "wackelnden" Mitschüler zu achten, sondern sich davon unabhängig zu machen.

Gespräche wurde uns z.B. deutlich, daß insbesondere die Beintechniken durch die ungenügende Dehnungsfähigkeit begrenzt und beeinträchtigt werden. Hieraus leitet sich die Notwendigkeit ab, einen Schwerpunkt für Dehnungsarbeit im Bereich der Hinterseite der Beine und auch im Hüftbereich anzulegen. So ergab sich exemplarisch durch die Auseinandersetzung mit dem Inhalt "Beintechnik", daß die Aufwärmphase und die Beweglichkeit im Taekwon-Do eine große Rolle spielen. Ich führte hierbei das Stretching als Methode des gehaltenen Dehnens auf der

fühl für den gedehnten Muskel zu entwickeln, in sich hineinzuspüren, den Muskel wahrzunehmen. Hierbei ergaben sich in der Diskussion auch fachübergreifende Fragestellungen, wie z.B. "Warum sollte man keine wippenden Bewegungen während des Stretchings ausführen?" oder "Was wird im Muskel (neurophysiologisch) durch Stretchingübungen erreicht?". Die Klärung der Fragen gab ich zunächst, gewissermaßen als Hausaufgabe, an die Gruppe zurück, um sie in der darauffolgenden Stunde gemeinsam zu klären. Nach einigen Sportstunden waren die

Lehren und Lernens meine Lehrerrolle zunächst noch relativ dominant, denn es ging mir vorerst darum, Handlungsgrundlagen zu schaffen und zu fördern, so zog ich mich in den folgenden Phasen des Übens mehr und mehr zurück, um den sozialen Erfahrungsraum der Schüler zu erweitern. Die Schüler vergewisserten sich in den folgenden Stunden schließlich gegenseitig der erlernten Techniken, korrigierten sich, probierten und veränderten Bewegungen und tauschten ihre Erfahrungen aus. Die Übung wurde so ein "Mittel zum Zweck"<sup>6</sup>, erlernte Techniken eigenständig zu verfolgen, das Körperempfinden und Bewegungsgefühl zu verbessern und Handlungsfähigkeiten im Miteinander zu festigen und zu vertiefen. In der engagierten partnerschaftlichen Auseinandersetzung der Schüler mit dem Bewegungsmedium Körper eröffnete sich meiner Absicht entsprechend auch ein sozialer Erfahrungsraum. Dieser bot Gesprächsanlässe, warf Widersprüche auf, die beseitigt oder vehement diskutiert, schließlich durch Bewegungsdemonstrationen widerlegt, bewiesen oder entkräftet wurden. Eine meiner Vorgaben zur Erweiterung des sozialen Raumes während des Kurses war, daß die Schüler in kleinen Grup-



Nach dem Prinzip "Sinne schärfen - Sinne nutzen - darüber reden"<sup>5</sup> haben wir jeweils die Körpererfahrungssituationen als Gesprächsanlässe genutzt. In einem dieser

Basis sinnlicher Wahrnehmung ein. Ich machte den Schülern deutlich, daß es nicht um Dehnungsleistungen gehe, sondern darum das Ge-

Schüler schließlich in der Lage, sich selbstständig gezielt durch Dehnübungen auf die weiteren Unterrichtsphasen vorzubereiten. War in dieser ersten Unterrichtsphase des

## 29. DEUTSCHE TAEKWON-DO MEISTERSCHAFT DER ITF-D 1995

**Veranstalter:** International Taekwon-Do Federation - Deutschland e. V.

Herr Paul Weiler, Malvenweg 27, 51061 Köln

Tel./Fax: 0 221 / 63 95 18

**Ausrichter:** Verein für Kampfkünste Marburg e. V.

(Taekwon-Do Academy Chang Hun)

Herr Bruno Newel, Sudetenstraße 44, 35039 Marburg

Tel./Fax: 0 64 21 / 4 24 44

**Wann:** Sonntag, 05. November 1995

**Wo:** Großsporthalle der Kaufmännischen Schulen am Georg-Gassmann-Stadion,  
Leopold-Lucas-Straße, Marburg

**Wegbeschreibung:** B 3 von Gießen oder Kassel kommend in Richtung Marburg. Abfahrt Stadtautobahn  
Marburg-Süd in Richtung Stadtteil Tannenbergl/Gisselberg. Anschließend Beschilderung  
folgen!

Wettkampfbeginn: 11:30 Uhr

**Einlaß:** 10:00 Uhr

**Geschäftsverbindung:** ITF-Deutschland

**Meldeadresse:** 2. Vorsitzender (ITF-D):

Herrn Walter Komorowski

Ohligser Str. 40

40764 Langenfeld

Sparkasse Köln

Konto-Nr.: 465 236 8

BLZ: 370 501 98

**Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Körper- oder Sachschäden!!!**

**Wichtig:** Keine Erstattung der Startgebühr bei Nichterscheinen oder Disqualifikation.

Nur sauberer ITF-Dobok. Keine geschnürten oder geklebten Safety's sowie

Tiefschutz unter der Hose tragen.

**Der Veranstalter und Ausrichter wünschen eine gute Anreise !**

pen eine Taekwon-Do-Form erfinden sollten, die am Ende der ersten Einheit vorgetragen werden sollte und einen Teil der Beurteilungsgrundlage darstellte.

Im traditionellen Taekwon-Do dienen die festen Formen (Hyongs, gesprochen "Hionsg") zur Überprüfung der technischen Genauigkeit der Bewegungsabläufe. Es sind festgelegte Grundtechniken, die in einer kontinuierlichen Abfolge zusammengestellt sind und geübt werden. Die Formen sehen aus wie ein Kampf mit einem imaginären Gegner.

Die Bewertungskriterien der Gruppenformen wur-

den gemeinsam mit den Schülern entwickelt, um sie an den Entscheidungen zu beteiligen und ihnen damit deutlich zu machen, daß es mir vor allem um ihre Mitwirkung ging. Wir verabredeten für die selbstständige Entwicklung einer Taekwon-Do-Form folgende Beurteilungskriterien:

- Eine zumindest teilweise synchrone Bewegungskombi
- Kopplung dynamischer Bewegungsphasen mit der Atmung
- Ideenreiche Raumaufteilung (Diagonalen, Drehungen,...)
- Kopplung gelernter und neu entwickelter Techniken

Die kreative Erarbeitung der Taekwon-Do-Gruppenformen war zentraler Bestandteil der Unterrichtseinheit, denn sie sollte den bereits begonnenen Aspekt des sozialen Lernens in Bewegungsanordnungen weiter vorantreiben, einen körperlich, sozial und kognitiv verknüpften und somit ganzheitlichen Erfahrungsraum schaffen. Meine Rolle in dieser Zeit reduzierte sich auf die eines Beraters und allenfalls Helfers. In den folgenden Erkundungsphasen waren die Schüler in zweierlei Hinsicht gezwungen in Erfahrung zu bringen, was möglich war<sup>7</sup>, er-

stens motorisch-koordinativ und zweitens, was meine primäre Absicht hierbei war, beim aufeinanderbezogenen Handeln. So entspann sich eine ganzheitliche Auseinandersetzung im sich bewegenden Tun und reflektierenden Diskutieren. Es war für mich sehr interessant zu beobachten, welche Prozesse in den einzelnen Gruppen abliefen. Für einige Schüler schien es bereits zu Beginn schwierig, Konsens zu bilden, Ideen wurden entwickelt, verglichen, verworfen oder akzeptiert. Andere Gruppen zeigten im weiteren Verlauf Probleme, sich über ihr gemeinsa-

mes Vorgehen oder einzelne Bewegungselemente zu einigen. Ganz offensichtlich ging es in einigen Gruppen erstmal darum, Beziehungen auszuhandeln. So scherte ein Schüler bei den Übungen seiner Gruppe sogar ganz aus, übte allein, um dann von der Gruppe durch ein Gespräch zurückgeholt zu werden. Währenddessen nahm die Gruppenform bei anderen bereits Gestalt an. Ich sehe, wie eine Gruppe die Idee entwickelt, einen Armblock leicht zeitversetzt in die Form einzubauen. Eine andere Gruppe sehe ich an einer neuen Technik feilen: Sie entwickeln eine Art Fingerstich bei gleichzeitiger Zugbewegung mit der anderen Hand. Bei einer weiteren Gruppe sind Schritt- und Sprungkombinationen zu sehen. Sie experimentieren mit einer Schersprung-Variante, kombiniert mit einem Fußtritt.

Erkundungsphasen fanden jedoch nicht nur zum Thema Gruppenformen statt. Mit der gleichen Intention, einer Aufgabenstellung auf der inhaltlichen Ebene, Taekwon-Do, zur Initiierung von Körpererfahrungsgelegenheiten, arrangierte ich während des Kurses Erprobungen zum Thema Kampf und Selbstverteidigung.

Ich versprach mir hier von vor allem folgende Lerngelegenheiten unter

dem Aspekt der Körpererfahrung:

- Trotz angespannter Situation (eine Angriffssituation) den muskulären Spannungszustand möglichst niedrig halten, d.h. nicht zu verspannen und locker zu bleiben.
- In der Situation des Angriffs um einige sinnvolle

ersten Unterrichtseinheit dargestellt werden.

Nachdem die Schüler in den zurückliegenden Stunden durch das Erlernen technischer Fertigkeiten, durch körperliche Wahrnehmungsschulung und die kognitive Auseinandersetzung mit Bewegungsproblemen gewisse

Unterrichtseinheit enden, die punktuelle Leistungsüberprüfung und eine Diskussion zur weiteren Strukturierung des Kurses stattfinden sollte.

Thomas Lohre



le Bewegungsmöglichkeiten zur Abwehr wissen. Die Erfahrung hierbei ermöglichen, welcher Spielraum in Bezug auf Körperausdehnung und Körpergrenzen subjektiv sinnvoll ist.

- In diesem Zusammenhang sollten die Schüler natürlich auch lernen, Respekt vor der Verletzlichkeit des Partners zu entwickeln und sich behutsam zu bewegen.

Als ein Beispiel soll nun die 8. Doppelstunde der

Handlungsgrundlagen erworben hatten, waren in der 8. Doppelstunde z w e i Erkundungsschwerpunkte vorgesehen. Zunächst sollten sie durch Ausprobieren und Gespräche mit Partnern oder in Gruppen in Erfahrung bringen, welche Möglichkeiten der Verteidigung sie in einer Bedrohungssituation hätten. Im zweiten Teil der Doppelstunde sollten sie dann die Gestaltung ihrer Gruppenformen vollenden, da in der folgenden Doppelstunde die erste

## Anmerkungen:

- 1 Die redaktionelle Abfassung dieses Beitrages entstand in der Zusammenarbeit zwischen Thomas Lohre und Klaus Moegling. Die Unterrichtspraxis, die Auswertung und die Dokumentation unternahm Thomas Lohre. (vgl. hierzu Lohre 1994)
- 2 zu Taekwon-Do weiterführend siehe PETERS 1992
- 3 Leider wird heutzutage aus dem Taekwon-Do viel zu oft ein reiner Leistungssport gemacht - mit wenig Philosophie und vielen Wettkämpfen.
- 4 vgl. FUNKE-WIENECKE 1992, 22 f
- 5 vgl. EHNI 1979, 199 ff
- 6 vgl. EHNI 1979, 198

## Literatur:

siehe Ausgabe Nr. 3

## TKD - Sommerlager La Ville Olivier 11.08 - 25.08.1995

**La Ville Olivier.** Vom 11.08. - 25.08.1995 fand in Frankreich das TKD Sommerlager statt. 36 Personen aus sieben verschiedenen Vereinen und Schulen nahmen die Einladung der Bielefelder TKD Schule an, und machten sich auf den Weg nach Meziere in Frankreich, um ihrem Hobby zu frönen und gleichzeitig Land und Leute in der Bretagne kennen zu lernen.

Nach dem Einchecken wurden am ersten Abend gemeinschaftlich die 250 qm Mattenfläche für das Training aufgebaut. Ein erstes gemeinsames Training wurde zum auslockern nach

der langen Fahrt angesetzt. Der Zeitplan für die Trainingseinheiten, die Mahlzeiten und die Freizeit wurde gemeinsam festgelegt. Heraus kam:

- \* 8.00 Lauftreff(freiwillig)
- \* 8.45 Strecken(freiwillig)
- \* 9.00 - 10.00 Frühstück
- \* 10.30 - 11.45 Grundtechnik und Tultraining
- \* 17.30 - 18.30 Abendessen
- \* 20.00 - 21.15 Kampftraining
- \* jeder 3. Tag war frei.

Dieser Zeitplan wurde eigentlich immer eingehal-



Die "Urlauber". von links oben: Hubert, Katja, Regina, Geli, Ulrike, Michaelea, Thomas, Claudia, Norbert; Silke, Anja, Mustafa, Chris, Bernd, Boris, Ulli, Susanne, Marc, Marcus, Klaus, Andreas, Ralf, Svenja, Olaf, Gordana, Karin, Radmilla, Anja, Carola, Ilka, Manuela, Aliass, Albert

ten, aber eigentlich heißt, es gab Ausnahmen. Diese Ausnahme war die Dauer des Trainings. Die geplanten 75 Minuten reichten nicht aus, so daß jede Trainingseinheit letztlich 120 Minuten hatte, aber selbst diese zwei Stunden Training vergingen jedesmal wie im Fluge. Da während der ganzen zwei Wochen unter freiem Himmel trainiert wurde, wurde das Cool Down nach dem Kampftraining durch die Dämmerung eingeläutet -

Entspannung unter Sternenhimmel.

Die freien Tage wurden genutzt um die Bretagne

kennen zu lernen, Fahrten nach Fougère zu der bekannten Schloßanlage, die Stadt Brest oder St. Malo waren ebenso Reiseziele wie natürlich Mont St. Michel.

Ein weiterer Höhepunkt war dann die Kup-Prüfung, die von einigen TeilnehmerInnen angestrebt wurde. Neun Prüflinge stellten sich dem aus drei Personen bestehendem Prüfungsgremium. Nach 2 Stunden wußten dann alle, daß ihr Schweiß aus der

Vorbereitungszeit Früchte getragen hatte. Alle konnten die Gratulation der Prüfer entgegen nehmen. Die Urkunden wurden dann Abends während der Abschlußfeier, die an dem gleichen Abend stattfand, übergeben.

Als Abschlußüberraschung hatten die drei Trainer, Mustafa Metin, Thomas Lohre und Hubert Mayr ein T-Shirt für alle Teilnehmer vorbereitet.

Der Letzte Tag wurde dann noch einmal zu einem weiteren Strandaufenthalt genutzt, bevor dann gemeinschaftlich aufgeräumt wurde.

Das Fazit dieser Reise: 1. Wie immer geht die Urlaubszeit viel zu schnell vorbei!

2. Mit Spannung wird erwartet welches Reise-land sich für das nächste Sommerlager Durchsetzt, Spanien oder Italien?

M.B.

La Ville Olivier / Bretagne, 23. August 1995

Liebe Freunde,

bevor hier gleich die Riesenfete abgeht, möchte ich noch ein paar Worte in eigener Sache sagen. Ich werde die vergangenen 14 Tage noch einmal Revue passieren lassen und betone, daß es sich hierbei um meine ganz persönlichen Eindrücke handelt. Eventuell gleichlautende Erfahrungen anderer Gruppenmitglieder wären rein zufällig. Der Rechtsweg ist, wie üblich, ausgeschlossen.

Ich muß gestehen, daß ich diesen Urlaub mit durchaus gemischten Gefühlen angetreten habe, denn meine letzte „Jugendreise“ hat natürlich in meiner eigenen Jugend stattgefunden - und das ist doch einige Jahre her. Meine Freunde sprechen von Dekaden, meine Feinde bereits von Lichtjahren.

Als wir jedoch vor knapp 14 Tagen am Freitag Nachmittag auf den Hof fuhren, war ich spontan begeistert von dem wunderschönen Anwesen - bis ich eintrat ...

Ich glaube, wir alle waren leicht geschockt von dem doch recht beklagenswerten Zustand der Räume und meine Bedenken betreffs des Gelingens meines Urlaubs erhielten direkt neue Nahrung.

Aber dann trat so etwas wie ein Überlebensinstinkt ein und ich sagte mir: „Bernd, es ist Dein Urlaub und den läßt Du Dir durch Nichts und Niemand vermiesen. Also, - take it easy!“

Dann kam die Zimmerverteilung und als Albert, Bert, Olaf und ich als Schlummerteam für Zimmer 5 feststanden, glaubten Olaf und ich schon an eine besonders glückliche F ü g u n g des Schicksals. Albert wollten wir mit sofortiger Wirkung zu u n s e r e m Zimmersklaven machen und unsere Beziehung zu Bert, dem „Küchenbum“, sollte uns abends die Steaks und gebratenen Tauben in den Mund fliegen lassen, während der Rest der Gruppe sich mit Wasser und Brot begnügen müßte. Dumm gelaufen - denn leider hatten wir die Rechnung ohne den Wirt gemacht: Albert stellte sich auf Grund seiner Persönlichkeit und seines Selbstbewußtseins für Fron- und Sklavendienste als völlig ungeeignet heraus und Bert war bedauerlicherweise vollkommen unbestechlich. Die beiden waren maximal als Freunde zu gebrauchen und so blieb uns nichts weiter übrig, als das Zimmer in Freundschaft zu teilen.

Ich glaube, das ist uns auch ganz gut gelungen.

Ja, und dann begann der ganz normale Urlaubswahnsinn:

(- Und dabei hatte ich auf der Vorbesprechung in Bielefeld noch ausdrücklich darauf hingewiesen, daß ich auf jeden Fall nur einmal am Tag trainieren wolle und vor allem morgens nicht laufe! )



Hier versucht Bernd gerade seine Eindrücke aus den letzten 2 Wochen in Worte zu fassen

Jetzt plötzlich merkte ich, wie ich dem negativen Einfluß der Gruppe mehr und mehr unterlag und verfiel:

\* bei 30 Grad im Schatten absolvierte ich meistens zwei Trainings-Einheiten pro Tag,

\* ich lief morgens um 8.00 Uhr vor dem Frühstück mit diversen „Gazellen“ durch den Wald,

\* ich ließ mich zwischen durch von Hubert und Olaf über den Tennisplatz hetzen,

\* und ich schreckte auch vor gelegentlichen „alkoholischen Sonderprüfungen“ nicht zurück

(was sonst überhaupt nicht meine Art ist).

Um die Sache auf die Spitze zu treiben, streute ich hier und da noch g e l e g e n t l i c h e Dehnungseinheiten ein, und einmal wurde ich sogar beim heimlichen Tul-Training erwischt.

\* Ich fand unser Zimmer plötz

lich ausgesprochen gemütlich,

\* ich liebte meinen Küchendienst,

\* und fand plötzlich - hier noch einmal meinen

herzlichen Dank an Andreas - daß ich mit „Veilchen“ besser aussah, als ohne ...

Kurzum, ich genoß diese Tage in vollen Zügen und ich wüßte nicht, wann ich mich in einem Urlaub jemals mental so erholt hätte, wie hier.

Natürlich gab es auch Schattenseiten.

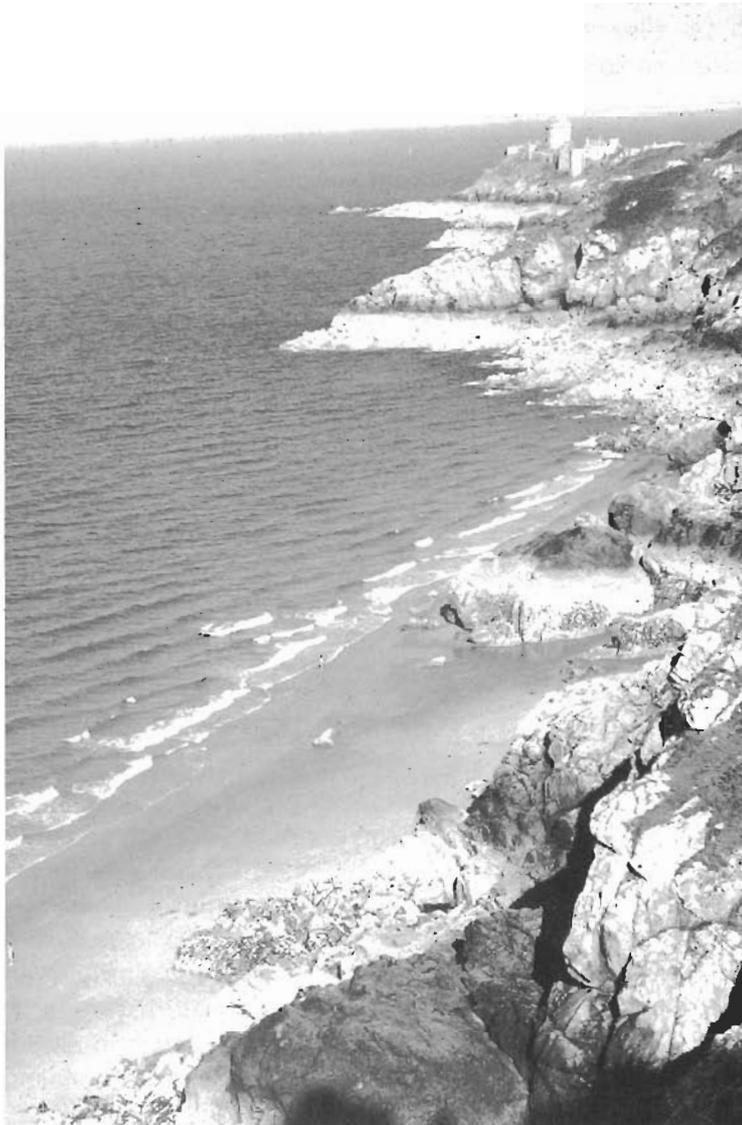
Auf Grund diverser Äußerungen, die natürlich nur auf Mißverständnissen beruhen können, soll ich 83,50 DM in die Macho-Kasse zahlen. Damit wäre mein Urlaubsbudget natürlich in bedenklicher Weise überschritten und eine erneute Teilnahme mei-

nerseits ernsthaft gefährdet. Aus diesem Grunde bitte ich an dieser Stelle die Damen der Gruppe um Dispens, denn es kann sich bei diesen angeblich chauvi-

Ich muß gestehen, ich war überrascht und beeindruckt, mit welcher Akribie, welchem Engagement und mit welcher Professionalität Ihr Drei - Thomas, Hubert und Mu-

der Trainingsnotizen, Videoaufzeichnungen, Prüfungsvorbereitung und - durchführung und vieles mehr. Ich denke, daß der Aufwand hinter den Kulissen sicherlich

Lieber Bert, ich weiß, daß es ein äußerst schwieriger und meist auch noch undankbarer Job ist, für eine Horde von Vielfraßen, wie wir es sind, zu kochen. Ich denke jedoch, es ist Dir gelungen, die jeweiligen Küchendienste mit Zuckerbrot und Peitsche, unter Deiner Leitung zu kulinarischen Höchstleistungen anzuspornen. Ich finde es toll, daß Du Deine eigenen Urlaubsinteressen hintenan gestellt hast, um Dich für uns in den Dienst der Sache zu stellen.



Einer "unserer Strände"

nistischen Äußerungen nur um bedauerliche Mißverständnisse gehandelt haben, die der völligen Überforderung meines malträtierten Körpers zuzuschreiben sind.

Soweit dazu, nun noch ein Wort zu unserem Trainerteam:

stafa dieses Trainingslager durchgeführt habt. Es war ja nicht damit getan, die einzelnen Trainings durchzuführen, sondern dazu kamen die internen Abstimmungsgespräche, Ablaufbesprechungen, Beurteilung der Leistungsstände der einzelnen Teilnehmer, Auswerten

noch einmal der gleiche war, wie das Training selbst. Darüberhinaus wart Ihr zwischen durch immer wieder ansprechbar für Fragen, Hilfestellungen und Diskussionen, was wir sicherlich auch schamlos ausgenutzt haben.

Eure eigenen Trainingsleistungen waren gleichzeitig, vor allem für die jungen Sportler, eine hohe Motivation, die erforderlich ist, diesen Sport in seiner Entwicklung weiterzutragen. Alles in allem kam man in diesen zwei Wochen nicht darum herum, etwas dazulernen. Was mir persönlich besonders gefallen hat, war die Tatsache, daß Ihr das Training zwar mit

der dem Sport angemessenen Ernsthaftigkeit durchgeführt habt, auf der anderen Seite jedoch auch genug Raum für Spaß und Humor blieb, was wiederum dem Urlaubsaspekt entgegenkam.

Mein vorletztes Wort gilt Bert, dem „Küchenbum“.

Mein letztes Wort - von mir an Euch alle: Es war ein wunderschöner Urlaub mit Euch - Danke!

*Bernd Ritterhoff*

## **Redaktions- schluß Ausgabe Nr. 3 31. Okt. 1995**

Bis zu diesem Tag müssen getippte, gedruckte oder handgeschriebene Texte eingetroffen sein.

Für Beiträge auf Datenträgern ist der 7. Nov. 1995 Redaktionsschluß.



Heinz Holitschke, Präsident DKD e. V.

Deutscher Kampfsport Dachverband e. V.  
Heinz Holitschke  
Maibergring 52  
31840 Hess. - Oldendorf  
Tel.: 05152/ 1443  
Fax.: 05152/ 4470

Als gemeinnütziger Verband ist der

## DKD - DEUTSCHER KAMPFSPORT DACHVERBAND E. V.

eine freiwillige Vereinigung von Kampfsportgruppen und Vereinen. Mit dem traditionellen WUSHU, KEMPO-CHUAN-FA, KUNG-FU, über JIU-JITSU, KARATE, TAEKWONDO bis zum KICK- und THAIBOXEN, wird fast die ganze Palette der Kampfkünste abgedeckt (Daher in diesem Sinne der Name „Dachverband“).

Oberstes Gebot, und in der Satzung fest verankert, ist die absolute Selbständigkeit und Eigenverantwortung der Mitgliedsgruppen und die gegenseitige unentgeltliche Hilfeleistung bei Turnieren und Veranstaltungen.

Als Wettkampfform ist das KICKBOXEN ein Schwerpunkt. Nachdem das Semi- und Leichtkontakt sich vom realen Kämpfen immer weiter entfernt haben, wurde mit dem Noko®-Kickboxen

eine Variante des Vollkontakt gefunden, die dieser wirklichkeitsnahen Kampfform fast gleichkommt. NOKO® steht für „No KO“ und ist beim Deutschen Patentamt als Markenname eingetragen, so daß es hier, im Gegensatz zu vielen anderen „Meisterschaften“, immer nur eine Landes- bzw. Deutsche Meisterschaft geben kann.

In der verbandseigenen „ITA - INTERNATIONALE TRAINER AKADEMIE“ werden laufend Seminare für Budo-Trainer und Kampfsport-Lehrer abgehalten. Die Akademie hat sich wegen ihres praxisgerechten und gründlichen Lehrplanes einen beachtlichen internationalen guten Ruf erworben.

## TERMINPLAN 1995

- Änderungen vorbehalten -

- 21. Okt. Münchsteinach Süddeutsche Meisterschaft
- 21. Okt. Münchsteinach Bayerischer Landeslehrgang „Realistische Selbstverteidigung“
- 18. Nov. Münchsteinach Hanbo-Jitsu-Lehrgang
- 25. Nov. Emskirchen Kup/ Kyu/ Dan - Prüfungen
- 26. Nov. Hameln 16. Internationales Rattenfänger- Pokal-Turnier "Pied Piper Cup"

## TERMINPLAN 1996

- Änderungen vorbehalten -

- 21. Apr. Hameln BRUCE-LEE-CUP Anfängerturnier
- 12. Mai Hameln Norddeutsche Meisterschaft
- 23. Juni Emmerthal Niedersächsische Meisterschaft
- 5. Okt. Hameln Deutsche Meisterschaft
- 3. Nov. Emmerthal Weserbergland-Pokal
- 1. Dez. Hameln 17. Internationales Rattenfänger- Pokal-Turnier "Pied Piper Cup"

\*) = NOKO®-KICKBOXEN

## DEUTSCHE RANGLISTE

NOKO® - KICKBOXEN

<u>Damen</u>	Pkt.
1. Nina Scherg/ Bielefeld	30
2. Anita Schmidt/ Bielefeld	19
3. Sabine Risse/ Blomberg	9
4. Barbara Niemetz/ Hannover	9
5. Elke Steinberg/ Bochum	8
6. Linda Kraft/ Emskirchen	7

<u>Herren</u>	Pkt.
---------------	------

<u>Leichtgewicht</u>	Pkt.
1. Michael Belke/ Bielefeld	81
2. Lennart Wenzel/ Bielefeld	50
3. Stefan Laurich/ Rodenburg	47
4. Mario Schröder/ Bielefeld	23
5. Vadim Schmatenko/ Emmerthal	17
6. Robin Vintzenz/ Celle	14
7. Hussein Mechref/ Hameln	7
8. Andreas Teresiak/ Dresden	6
9. Gordon Petruschkat/ Bochum	6
10. Jörg Kamp/ Bielefeld	5
11. Guido Rödel/ Leverkusen	5

<u>Mittelgewicht</u>	Pkt.
1. Eduardo Ksionsko/ Herford	41
2. Michael Belke/ Bielefeld	39
3. Olkan Türk/ Bielefeld	25
4. Mathias Godenrath/ Hamburg	19
5. Kosta Galazios/ Lüdenscheid	16
6. Tobias Twellmeyer/ Halle W.	8
7. Peter Herrmann/ Rodenberg	8
8. A. Schmidt/ Bielefeld	8
9. Frank Auras/ Meinerzhagen	6
10. Olaf Kunze/ Rheinhausen	6
11. Stefan Heins/ Buxtehude	6
12. Sven Arnold/ Arnsberg	6
13. Leopold Steffen/ Heidenau	5

<u>Schwergewicht</u>	Pkt.
1. Oliver Hauch/ Herford	69
2. Thomas Göbert/ Bodenwerder	64
3. Alexander Vorat/ Bodenwerder	22
4. Lars Starke/ Blomberg	18
5. Uezeyir Savurgan / Duisburg	9
6. Kai Gutmann/ Lemgo	8
7. Björn Gutmann/ Lemgo	7
8. Bernd Modrow/ Bochum	7
9. Jaimin Lameiro/ Rodenberg	6
10. Andreas Paten/ Leverkusen	6
11. Lutz Kaltenach/ Hanau	5
12. Stefan Zimmer/ Halle S.	5

Die Wertung: 1. Platz = 10 Punkte  
2. Platz = 9  
3. Platz = 8 usw.

Wer einen vor ihm liegenden Kämpfer, bzw. dessen Bezwingen, schlägt, erhält dessen Punktzahl plus 1.

Mindestpunktzahl 5

Wer innerhalb eines Kalenderjahres nicht startet wird ersatzlos gestrichen.

## VORSTANDSCHAFT: STAND 1. MAI 1995

Präsident:	Siegfried Lory
Vizepräsident:	Dr. Clifford W. Heindl
Technischer Direktor:	Holger Martin
1. Vorstand:	Wolfgang Wimmer
2. Vorstand:	Hans Egon Griessl
Generalsekretär:	Wolf Peter Ruhнау
1. Kassenwart:	Richard Dummer
Pressewart:	Wolf Peter Ruhнау
Frauenbeauftragte:	Birgit Trautinger
Prüfungsbeauftragter:	Siegfried Lory
Bundestrainer:	Siegfried Lory
Landestrainer für Ju Jitsu:	Robert Baier
Landestrainer für Ai Ki Jitsu:	Siegfried Lory
Landestrainer für Judo:	Peter Auinger
Landestrainer für Karate:	Holger Martin
Landestrainer für Taekwondo:	Kemal Oral
Landestrainer für Nahkampf:	Jörg Triemer
Landestrainer für WT/ Kung Fu:	Holger Martin
Landestrainer für Ai Ki Do:	Wolfgang Wimmer
Landestrainer für Bo/ Hanbo Jitsu:	Wolf Peter Ruhнау



Shihan Siegfried Lory, Präsident u. Bundestrainer des BFaK

## GEBÜHRENORDNUNG DES BFAK

Einmalige Aufnahmegebühr auf  
Lebzeit einschließlich Budopass  
50, -- DM

Prüfungsgebühren für Kyu  
Grade einschließlich Urkunde  
30, -- DM

Prüfungsgebühren für Dan  
Grade einschließlich Urkunde  
130, -- DM

## SV - TERMINE 1995

Lehrer: Shihan Siegfried Lory,  
9. Dan

7.10.1995 SV - Lehrgang in  
Rottenburg/ Neckar /  
Abt. JJ

8.10.1995 SV - Lehrgang in  
Rottenburg/ Neckar /  
Abt. JJ

4.11.1995 SV - Lehrgang in  
Halfing bei Endorf/  
Obb./ Abt. TKD

11.11.1995 SV - Lehrgang in  
Frauenneuharting

25.11.1995 SV - Lehrgang in  
Traunstein/ Abt. Judo  
und Taekwondo

2.12.1995 SV - Lehrgang in  
Eckental bei Nürnberg/  
Abt. JJ Judo

3.12.1995 SV - Lehrgang in  
Eckental bei Nürnberg/  
Abt. JJ Judo

5.12.1995 BFaK/ DANO Jahres-  
hauptversammlung in  
München

Alle Lehrgänge sind ab 10.00 -  
17.00 Uhr und von 9.00 - 13.00  
Uhr

Wünsche allen Lehrgangsteilneh-  
mern eine gute Anreise und viel  
Erfolg bei den Lehrgängen !!!!!!!!

## SIEGFRIED LORY

Siegfried Lory betreibt seit 33 Jah-  
ren asiatische Kampfsportarten.  
Er ist Inhaber des:

- 9. Dan Ju-Jitsu
- 5. Dan Bo u. Hanbo-Jitsu
- 3. Dan Shotokan-Karate
- 2. Dan Judo
- 1. Dan Taekwondo (WTF)
- 1. Dan Aikido

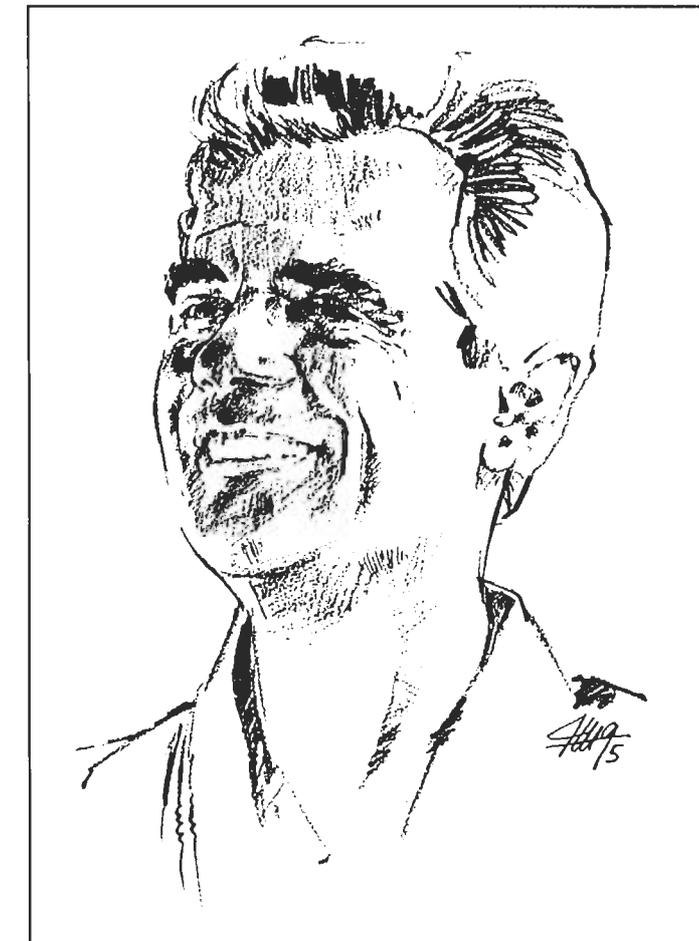
In dieser Zeit erwarb er auch die  
Fachlehrerlizenz für Selbstvertei-  
digung. Siegfried Lory ist unter an-  
derem Autor dreier Bücher und  
zeigt sich für 2 Videoproduktionen  
verantwortlich.

**Auf diesen Seiten schreiben Sportler, Trainer, Funktionäre und Eltern...ihre Eindrücke zu Themen und Fragen, die sie beschäftigen. Alle Gedanken, die für unsere Leser interessant sein können, sollen hier Platz finden.**

## DIE SIEBENTE STUFE

Wie uns das Leben beweisen kann, sind die nicht materiellen Dinge in dieser Welt oft realer als die uns scheinbare Wirklichkeit. So können zum Beispiel innere Mauern höher und unüberwindlicher werden als physische, oder geistige Wege länger sein, als irgend eine Strecke sich in Kilometern je messen ließe. Auch Leitern, Treppen und Stufen sind in der haptischen Welt in Raum und Zeit einzuteilen. In uns dagegen ist manchmal das Überwinden einer einzigen Stufe ein Prozeß von Jahren oder Jahrzehnten.

Wer sich aufmacht, in seinem Leben innere Mauern, Wege oder Stufen selbst zu bewältigen, wird bald feststellen, wie die Gesetze dazu nur bis zu einem Teil durch andere Menschen bestimmt werden können. Natürlich spielt es immer eine große Rolle wie und mit welchen Mitteln dieser Teil einem Menschen zugetragen oder beigebracht wird, aber den weitaus größeren Anteil dieser Gesetze finden wir in uns selbst.



*Stefanos Gaidartzakis*

Auf meinen Wegen, die ich bis heute gegangen bin, ist Taekwon-Do so ein Teil der oben genannten Gesetze, die von außen kamen und die ich als ein wundervolles Werkzeug einsetzen konnte, das „Eigentliche“ herauszuarbeiten. Taekwon-Do, als die Philosophie eines möglichen Weges Mensch zu werden, hatte vieles, was mich als junger Mann faszinierte und anzog.

Mit 17 Jahren konnte ich 1968 in Stuttgart die ersten Schritte im Taekwon-Do unter dem Großmeister Kim Kwang - II machen. Innerhalb

von eineinhalb Jahren war ich durch sämtliche Kup - Prüfungen durch und 1970 absolvierte ich die Prüfung zum 1. Dan erfolgreich bei General Choi. Es war die Zeit der Demonstrationen und Turniere, die ich als Mitglied der deutschen Mannschaft leidenschaftlich umsetzte.

Durch die Hand des Schicksals bekam ich 1971 ein Hindernis auf meinen Weg, in Form des 3 - jährigen Militär-

dienstes in Griechenland. Am Anfang quälte ich mich ab mit dieser Zwangspause. Ich schulte mein Denkvermögen. Ich prüfte Wege, den realistischen, den idealistischen, den materialistischen und den spirituellen. Das Hindernis wurde zum Weg und 1972 machte ich im Rahmen einer Taekwon-Do Vorführung in Thessaloniki meinen 2. Dan unter Kim Kwang - II.

Ende 1974 war ich mir sicher, noch eine gewisse Zeit in Griechenland leben zu wollen. Nachdem sich Taekwon-Do zum wichtigsten Lebensziel in mir entwickelt hatte, suchte ich nach Möglichkeiten diesen Sport in Griechenland zu verbreiten und bekannt zu machen. Mit Georg Stilianidis (heute ebenfalls 7. Dan) gründete ich in Thessaloniki die erste Taekwon-Do Schule

meines Landes und gleichermaßen den Internationalen Taekwon-Do Verband für Griechenland.

Ich erlebte zum ersten Mal, was es bedeutet, zu lehren. Bei allem was ich im Taekwon-Do bisher erfahren hatte, war ich Schüler gewesen und ich ging in dieser Rolle ganz auf. Nun betrachtete ich die Sache von der gegenüberliegenden Seite und war erstaunt, das nun das Lernen eigentlich erst richtig begann.

Jede Bewegung von mir wurde jetzt nicht mehr von meinem Lehrer gesehen und gewertet, sondern von meinen Schülern. Wenn in der Vergangenheit die inneren oder äußeren Bewegungen nicht harmonisierten, so ging das mich und meinen Lehrer etwas an, stand ich meinen Schülern in Disharmonie gegenüber, so mußte ich jetzt davon ausgehen, daß sie meine Unzulänglichkeiten übernehmen würden.

1975 machte ich die Prüfung zum 3. Dan, 1978 zum 4. Dan. Unser Einsatz für die Schule und die ITF machte sich bezahlt und die Mitgliederzahl wuchs kontinuier-

lich. Etliche Schüler von uns gründeten eigene Schulen und 1978 erreichten wir die finanzielle Unterstützung des griechischen Staates.

1978 ging ich mit meiner Familie zurück nach Deutschland und nach einem Besuch von General Choi 1979 in Köln trat ich der ITF - Deutschland bei. Der Verband war zu diesem Zeitpunkt unter der Führung von Li Ki - Joung außerordentlich schwach und ich verfolgte die Aktivitäten zwar interessiert, aber zurückhaltend aus dem Hintergrund. Seit dem Führungswechsel 1989 ist die ITF - Deutschland sehr viel stärker und in-

teressanter geworden, was wir der guten Arbeit des Vorstandes und seiner Helfer zu verdanken haben.

Im Dezember 1983 wurde mir der 5. Dan verliehen, April 1990 der 6. Dan.

Es ist heute ein gutes Stück Weg geschafft worden, die Taekwon-Do Grundsätze in Deutschland wieder auf einen gesunden Boden zu stellen. Wenn wir es schaffen, in Zukunft didaktische Arbeit und Prüfungsrichtlinien auf einem hohen Niveau zu halten, wenn die Menschen, denen dieser Sport etwas bedeutet mit Liebe und Herz dabei

sind, können wir sicher sein, daß das ITF - Taekwon-Do für viele Generationen ein Weg ist, der dazu führt, innere und äußere Hindernisse zu meistern.

Am 28.07.95 wurde ich in London von General Choi mit dem 7. Dan ausgezeichnet. Es ist wieder eine Stufe in meinem Leben, die nicht Ziel gewesen ist, sondern Weg.

Mein Einsatz und meine Kraft für das ITF - Taekwon-Do gilt in Zukunft dem neu gegründeten Süddeutschen Verband und meiner Schule in Stuttgart - Feuerbach.



*Teilnehmer des Toyama Ryu Batto Ju Jutsu Seminars vom 9.-10.9.95 in Herne*



*Ryu-Prüfung der Schüler und Schülerinnen von H.J.Eul im Budokan Herne*

## KINDERGRUPPE RICHTIG GE- FÜHRT

In den meisten Sport-  
schulen und Vereinen ist  
das Problem mit einer  
Kindergruppe sehr groß.  
Viele Schulen und Verei-  
ne wenden sich oft vor  
der Arbeit mit Kindern  
ab, weil dies Nerven  
kostet und mit viel  
Streß und Durchhalte-  
vermögen

verbunden ist. Jeder, der  
eine Kindergruppe leitet  
oder selbst Elternteil ist,  
weiß was hiermit gemeint  
ist. Es ist manchmal  
schwierig eine Horde von  
ca. 20 Kindern oder mehr  
zu betreuen und den Kleinen  
gleichzeitig Taekwon-Do zu  
vermitteln. Da Disziplin  
und korrektes Verhalten  
bei den Kindern noch  
klein geschrieben wird,  
muß man sich öfter et-  
was neues einfallen las-  
sen, um das Training  
nicht langweilig werden  
zu lassen. Das Training  
muß kindgerecht aufge-  
baut sein.

Nicht nur die Taekwon-  
Do Technik, sondern ge-  
rade das Aufwärm-  
training ist ein besonde-  
rer Bestandteil. Kinder  
die im Wachstum sind,  
dürfen in der Aufwärm-  
phase nicht mit den  
Maßstäben trainiert wer-

den wie Erwachsene.  
Eine Altersgrenze, ab  
wann man Kinder in eine  
Taekwon-Do Gruppe  
aufnehmen soll, gibt es  
nicht. Aber man sollte  
das Kind vorher in einem  
Probetraining überprü-  
fen, ob es den Anforde-  
rungen gewachsen ist  
und versteht, welche  
Übungen es während



des Trainings praktiziert.  
Mit einem kleinen biß-  
chen Aufmerksamkeit  
sind diese Hürden zur  
Aufnahme in eine Grup-  
pe überwunden. Gute  
Erfolge einer Integration  
zeigen sich in der Regel  
ab 6 Jahren aufwärts.

Sicherlich sind viele Kin-  
der mit unterschiedlichen  
Charakteren zu beob-  
achten. Eine bestimmte  
Sensibilität oder gegen-  
sätzliches Temperament  
wird sehr oft zum Hinder-  
nis, wenn Kinder mit die-  
sen Eigenschaften als  
Partner zusammen ar-  
beiten sollen.

Schon nach den ersten  
Trainingstagen suchen  
sich die Kleinen zum  
Training gleichgesinnte  
Partner oder Partnerin-  
nen aus. Nur durch stän-  
diges Wiederholen be-  
stimmter Techniken ist  
auf längere Sicht ein Er-  
folg zu verzeichnen.

Aber auch der Trainer  
muß in der Lage sein,  
eine Kindergruppe zu  
trainieren. Es reicht  
nicht, einfach nur den  
schwarzen Gürtel zu ha-  
ben und Kommandos ge-  
ben zu wollen, son-  
dern eine Menge Fein-  
gefühl gehört dazu. Die  
Fähigkeit, mit Kindern  
umzugehen, fällt nicht  
einfach in den Schoß  
eines jeden Trainers  
oder kommt nicht ein-  
fach mit einer Gradu-  
ierung. Es sind viele  
Erfahrungen nötig,  
um psychologisch auf  
die Kleinen einzuge-  
hen. Kinder sehen Ih-  
ren Trainer oder Mei-  
ster als etwas beson-  
deres an, zu dem sie auf-  
blicken können, der ih-  
nen etwas lehrt und das  
Gefühl von Selbstbe-  
wußtsein stärkt und An-  
erkennung innerhalb der  
Gruppe gibt. Einen Witz  
oder etwas Lustiges lok-  
kert die gesamte Grup-  
pe während des 1° stün-



den Trainings auf und er-  
muntert zum weiterma-  
chen. Dadurch erkennen  
die Kleinen, daß auch  
der Trainer oder Meister  
ein Mensch ist, der nicht  
nur Strenge walten läßt.

Eine Abteilung mit mehr  
als 20 Kindern sollte we-  
gen der besonderen Be-

dürftigkeit mit minde-  
stens zwei Trainern oder  
Trainerinnen geleitet  
werden. Für den Lehrer  
oder die Lehrerin ist es  
sinnvoll, sich mit Kindern  
zu beschäftigen und psy-  
chologisch auf die Be-  
dürfnisse einzugehen.  
Diese Eigenschaften  
sollten auch Assistenz-  
trainer und -Trainerinnen  
nutzen, denn auch sie  
werden irgendwann ein-  
mal eine Gruppe leiten  
und ihre Kenntnisse wei-  
ter geben. Die Erfahrung  
zeigt, wer eine Gruppe  
mit Kindern leiten kann,  
der ist auch fähig, ein  
Training mit Erwachse-  
nen zu führen. Situati-  
onen, wenn sich ein Kind  
während des Trainings  
verletzt hat oder aus  
irgendwelchen Gründen  
weint, kommen sicher-  
lich auch mal vor. Hier ist  
es besonders wichtig,  
Ruhe auszustrahlen, da-  
mit sich diese Ruhe auch  
auf das Kind im psycho-  
logischem Sinne über-

trägt. In Streß  
oder gar in Pa-  
nik zu geraten  
ist falsch, es  
vermittelt den  
Kindern zu-  
sätzlich Angst  
und den Eltern  
ein unsicheres  
Gefühl von

den Führungsqualitäten  
des Trainers. Kinder be-  
dürfen, entgegen den äl-  
teren Schülern, eine be-  
sondere Behandlung in  
Form von Training und  
Umgang.

An dieser Stelle möchte  
ich unseren Sport-  
kameraden Hubert Mayr

als Bundesjugendwart der ITF-D beglückwünschen, der ein wirklich nicht leichtes Amt übernommen hat und um das ihn wahrscheinlich niemand beneiden wird. Die Kinder- und Jugendarbeit von heute ist wichtig, da dies die nächste Taekwon-Do Generation ist, der wir unsere Kampfkunst verantwortungsvoll übertragen müssen.

*Bruno Newel, Marburg*



## Redaktions- schluß Ausgabe Nr. 3

**31. Okt. 1995**

Bis zu diesem Tag müssen ge-  
tippte, gedruckte oder handge-  
schriebene Texte eingetroffen  
sein.

Für Beiträge auf Datenträgern  
ist der 7. Nov. 1995 Redakti-  
onsschluß

*Kinder des SC Won-Hyo während einer Übungsstunde*

## KINDER- TRAINING - ER- FAHRUNGEN UND ANREGUN- GEN

von Jörg Schmidt, 1.  
Dan

Wer die erste Ausgabe  
des Budo-Sport-Re-  
ports gelesen hat, wird  
bemerkt haben, daß  
wir den Jugendwarten  
und ihrer Arbeit sehr  
viel Platz eingeräumt  
haben. Auch in Zukunft  
möchten wir diesen  
Trend fortsetzen. Mit  
diesem Artikel wollen  
wir zeigen, wie wir uns

das vorstellen. Schickt  
uns doch ähnliches  
(z.B. über Kinder-  
training in Eurem Ver-  
ein, über Ausflüge,  
Turnierbesuche usw.),  
wir drucken es sogar!  
(Die Redaktion)

Als der SC Won-Hyo  
1991 gegründet wurde,  
lagen die Schwerpunkte  
vor allem in der Verbrei-  
tung des Taekwon-  
Do im Jugend- und  
Erwachsenen-  
bereich. Kinder unter  
14 Jahren wurden  
als Vereinsmitglieder  
zwar aufgenommen,  
mußten aber dann,  
wohl oder übel, am  
„normalen“ Training  
teilnehmen. Es dau-  
erte bis Herbst 1993  
bis wir endlich den  
ersten Kinder-  
trainingskurs anbie-  
ten konnten. In der  
Hauptsache wurde  
dies durch die Zuwei-  
sung neuer Hallen-



belegungszeiten durch den Stadtsportbund Dortmund möglich.

Als Trainer hatte ich mich bereit erklärt, nein es muß heißen dafür eingesetzt, eine Kindergruppe zu leiten. Für mich war es übrigens auch eine Premiere, da ich vorher nur Jugendliche und Erwachsene trainiert hatte. Am Anfang stand ich natürlich auch vor einem hohen Berg und hatte Fragen über Fragen im Kopf, da mir klar war, daß ein vernünftiges Kindertraining anders auszusehen hat als ein „normales“ Erwachsenen-Training.

Es bestand zwar die Möglichkeit, andere nach Meinungen und Erfah-

rungen zu fragen, aber letztendlich mußte ich mich doch selber hinsetzen und ein kindgerechtes Trainingsprogramm entwickeln, das sowohl die Komponenten Disziplin, sportliche Anforderung und natürlich auch Technik enthält, aber auch die Bausteine Spiel und Spaß. Zunächst dachte ich, „du schaffst es niemals, alle fünf Aspekte unter einen Hut zu bringen“, doch nach und nach und im Laufe des Trainings merkte ich, daß eine sinnvolle Kombination ohne weiteres möglich war. Ein ganz wichtiger Punkt ist die Abschaltung von Langeweile, denn wenn dieses nicht

gelingt, „schalten auch die Kinder ab“ und das Training ist gelaufen.

Wie soll das aber im Konkreten aussehen? Ich merkte sehr früh, daß ein trainingseinleitendes Spiel (ca. 15 min.) bei allen gut ankam und gleichzeitig auch als Teil der eher uninteressanten Aufwärmphase dienen kann. Außerdem hat das Spiel den positiven Nebeneffekt, daß die besonders Übermotivierten etwas ruhiger werden. Das einleitende Spiel (z.B. Brennball, Völkerball, Fußball, Lauf- und Stopball) ist bei uns obligatorischer Bestandteil jeden Trainings geworden.

Der Kernteil des Trainings besteht auch wie beim Training der Erwachsenen aus den traditionellen Aspekten des Taekwon-Do (Grundschule, Tul, Kampf etc.) und nimmt ca. 45 Minuten in Anspruch.

Übrigens alle Techniken, die in irgendeinem Zusammenhang mit Sprüngen, egal ob an Pratzen, am Sandsack oder auf der Matte, stehen, gehören nach Angaben „meiner Kinder“ ganz nach oben auf die Wunschliste „ihres“ Trainings.

Da das Kindertraining (für Kinder zwischen 7 und 14 Jahren) zweimal in der Woche aber mit

# Orkan Sports

## Orkan Sportartikel

Johannisstraße 10 58452 Witten

Tel. 0 23 02 / 18 99 64

Fax 0 23 02 / 18 93 84

### Angebote:

Tiefschutz "Denizli"	Gr. S-L	<b>29,-</b>	Trilobal-Trainingsanzug incl. Rückenbeflockung		<b>59,-</b>
Tiefschutz "Pamukkale"	Gr. S-XL	<b>24,-</b>	Box Handschuhe "Denizli"	8 OZ	<b>129,-</b>
Tiefschutz "Izmir"	Gr. M-L	<b>49,-</b>	Box Handschuhe "Denizli"	10 OZ	<b>135,-</b>
Schienbeinschützer Stoff	Gr. S-XL	<b>29,-</b>	Box Handschuhe "Denizli"	12 OZ	<b>135,-</b>
Unterarmschützer Stoff	Gr. S-XL	<b>26,-</b>	Box Handschuhe "Pamukk."	8 OZ	<b>125,-</b>
Sandsackhandschuh "Denizli"	Gr. S-XL	<b>64,-</b>	Box Handschuhe "Pamukk."	10 OZ	<b>129,-</b>
Sandsackhandschuh "Pamukk."	Gr. S-XL	<b>59,-</b>	Box Handschuhe "Pamukk."	12 OZ	<b>129,-</b>
Sandsackhandschuh "Izmir"	Gr. S-XL	<b>59,-</b>	Kickboxhose "Denizli"	M	<b>57,-</b>
			Kickboxhose "Denizli"	L	<b>57,-</b>

**Öffnungszeiten:** Montag - Freitag 10.00 - 18.30 Uhr Samstag 9.00 - 14.00 Uhr

unterschiedlicher Dauer (90 und 75 min.) stattfindet, gehört beim 90-Minuten-Training die letzte Viertelstunde den Kindern, sprich: freies Training. Dieses hat den positiven Effekt, daß diejenigen, die schon ziemlich müde sind und sich nicht mehr richtig konzentrieren können, etwas Ruhe

haben und diejenigen, die noch richtig fit sind, entweder ihr Programm nochmal üben oder sich anders austoben können.

Abschließend sollte noch darauf hingewiesen werden, daß unser vereinsinterner Jugendwart, Herr Udo Fischer, auch jederzeit für die Belange

unserer Kinder und Jugendlichen zur Verfügung steht und daß wir auch durch vereinsexterne Angebote (z.B. Sommerfest, Nikolausfeier etc.) versuchen werden, mehr als das nur Übliche für unsere Jugend zu tun.

## VOM SCHAUSPIELER ZUM TRAINER

1992 habe ich im Alter von 14 Jahren mit Kampfsport angefangen. Als Kind hatte ich früher in meinem Heimatland Libanon schon mal Karate gemacht. Am meisten begeisterten mich aber Taekwon-Do und Kick-Boxen. Später lernte ich auf verschiedenen Budolehrgängen auch andere Kampfsportarten kennen, doch Taekwon-Do und Kick-Boxen gefallen mir immer noch am besten.

Eigentlich wollte ich gern Schauspieler werden, und den Kampfsport habe ich zu diesem Zweck angefangen. Die Schauspielerei bleibt wahrscheinlich ein Traum, den Kampfsport habe ich beibehalten. Ich habe mich sehr intensiv mit TKD und KB befaßt und viel trainiert. Kurz nachdem ich den Schwarzgurt im KB errei-

chen konnte, habe ich schon mit einer kleinen Gruppe Jugendlicher als Trainer angefangen. Die Chance, die ich durch meinen Trainer erhalten hatte, wollte ich mir nicht entgehen lassen. Obwohl die Trainertätigkeit hohe Anforderungen an mich stellte, und der Anfang schwer war, konnte ich die Gruppe motivieren und sogar vergrößern. Überall habe ich mich informiert und immer wieder meinen Trainer gefragt bis ich sicherer wurde.

Mittlerweile trainiere ich die Gruppe über ein Jahr, und einige von meinen Schülern haben selbst schon erfolgreich Turniere besucht.

Das Kick-Boxen ist für mich eine Mischung aus Bo-

ken und Taekwon-Do. Da das TKD wahrscheinlich die vielseitigste Fußtechnik hat, wird es mit dem echten Boxen zu

KB vermischt. Für richtiges, technisch gutes Boxen muß man allein schon sehr viel trainieren. Das gleiche gilt für



Ali Sabbagh, 1. Dan Kickboxen

die Beinarbeit. Schließlich muß man beide Teile noch gut verbinden. Der hauptsächliche Unterschied zum traditionellen Kampfsport ist für mich, daß man beim KB die Tritte und Handtechniken direkt und ohne Umweg oder Ausholbewegung zum Ziel führt.

Zum KB gehört aber noch mehr als nur Grundtechniken und Kampf. Bei den möglichen Graduierungsprüfungen wird z.B. auch Selbstverteidigung (SV) verlangt. Darunter verstehe ich echte, realistische SV ohne viel Show, die auf der Straße zwecklos wäre. Wenn

ich draußen angegriffen werde und ich muß mich verteidigen, dann bin ich gezwungen, den Angreifer kampfunfähig zu machen (damit er nicht weiter angreift).

Fallübungen gehören ebenso dazu wie theoretische Kenntnisse. Viele denken KB wäre nur

Kampf; aber dazu gehört mehr. Konditionelle Eigenschaften wie Ausdauer und auch (Trainings-)Disziplin, die ich meinen Schülern auch vermitteln möchte.....

*Ali Sabbagh, 1.Dan*

## ANMERKUNGEN ZUM PUNKTE-STOP-SYSTEM

Einmal kommt für jeden ehrgeizigen Kampfsportler der Zeitpunkt, an dem er sich entscheiden muß: Wettkampfteilnahme - ja oder nein. In dieser Phase ist er auf einen verantwortungsbewußten Trainer angewiesen; dieser sollte den Leistungsstand seines Schülers realistisch einschätzen können. Sind Technik, Kraft und Kondition bereits ausreichend entwickelt oder sollte man von einer Teilnahme noch abraten?

Im Zweifel ist der angehende Wettkämpfer zur Teilnahme zu ermutigen. Das Punkte-Stop-System, die Schutzausrüstung und erfahrene Kampfrichter sollten ausreichende Gewähr dafür

bieten, daß beim ersten Aufeinandertreffen unerfahrener Kämpfer keine ernsthaften Verletzungen auftreten. Erfährt der Kämpfer hier, daß sich seine in Formen und Partnerübungen geschulten Grundtechniken auch im Wettkampf bewähren, wird er auch weiterhin an ihrer Verbesserung arbeiten; denn zu einer sauberen Grundtechnik gibt es keine Alternative. Diese Botschaft sollten die Kampfrichter bei jedem ihrer Einsätze weitergeben.

Das Punkte-Stop-System ist m. E. der ideale Modus, um ein möglichst hohes technisches Niveau zu erzielen. Gute Technik, ergänzt durch Dynamik, Mut und Kondition, gewährleisten jedem sportlich-

fairen Wettkämpfer langfristig Erfolg. Die sofortige Bewertung der Einzeltechnik oder Kombination durch die Kampfrichter gibt dem aktiven Gelegenheit, die erfolgreiche Aktion vor seinem geistigen Auge noch einmal durchzuspielen; er lernt, er speichert gedanklich die Faktoren, die zur ge-



*J. Klapproth (links) in seiner aktiven Zeit*

werteten Technik führen. Entschlossenene Aktion, zum richtigen Zeitpunkt, aus sicherem Stand oder beherrschter Bewegung = Erfolg!

Diese Elemente findet der Wettkämpfer in jeder Trainingsform wieder. Formentraining, Partnerübungen, Bruchtest - das auf die kontrollierte Einzelaktion ausgerichtete Punkte-Stop-System profitiert von allen Inhalten, die eine saubere Technik vermitteln.

Insofern ist es schade, daß dem ehrgeizigen Wettkämpfer dieser Austragungsmodus ab der Rotgurtklasse (?) nicht mehr offensteht. Das Umsteigen auf das Durchkämpfen macht sicherlich eine Neuorientierung notwendig; dieser muß auch während des Trainings Rechnung getragen werden. Sparringhäufigkeit, Kombinations- und Pratzentraining, Konditionsaufbau usw. fordern eine neue Akzentuierung des Trainings, eine Verschiebung der Inhalte. Nicht selten wird dadurch die Harmonie eines einheitlichen Fortgeschrittenen-Trainings gestört. Der geziel-

te Konditionsaufbau, der für das Durchkämpfen erforderlich ist, läßt sich kaum in den durch Vielfalt gekennzeichneten Trainingsablauf einbinden. Zusätzliche Trainingseinheiten sind oft erforderlich, für die nicht immer Zeit da ist.

Ich würde es begrüßen, wenn den am Punkte-Stop-System hängenden Sportlern die Möglichkeit geboten würde, auch als Fortgeschrittene und Dan-Träger „ihren“ Sport wettkampf-mäßig weiterzu-

betreiben; sicherlich blieben unserer Sportart so mehr gute Wettkämpfer erhalten, als wenn das Durchkämpfen als einzige - und logische ? - Endstufe zementiert wird.

Jochen Klaproth  
II. Dan Taekwon-Do  
Eeelweißgasse 4  
33739 Bielefeld

## INSEKTENSTICHE

Alle Jahre wieder kommt nicht nur der Weihnachtswurm sondern auch die Mücken, Bremsen, Bienen usw. Jeder von uns reagiert anders auf die Plagegeister. Bei einem erfolgt nach dem Stich nur eine leichte Rötung der Haut bei anderen eine große Schwellung.

In diesem Falle kann man Schwedenbitter \* einsetzen. Der Schwedenbitter ist ein alkoholischer Auszug von mehreren Kräutern. Die Stellen, die von einem Insekt heimgesucht wurden, werden damit eingerieben. Man kann auch eine Kompresse machen, indem man ein Papiertuch anfeuchtet, auf die zu behandelnde Stelle legt, mit Frischhaltefolie abdeckt und mit einer Binde das ganze fixiert. Wenn man die



Kompresse über Nacht drauf läßt, ist am nächsten Morgen alles weg. Ist die Schwellung dick, blau-rot entzündet, nimmt man zuerst Lachesis D 12 (5 Kügelchen alle drei Minuten) ein. Nachdem sich die Aufregung gelegt hat, nimmt man dann Apis D 12, welches die Schwellung reduziert. Bei stark juckenden Bißstellen nimmt man Ledum D 12. In der Chang Hun 1/95 habe ich über die Herstellung von homöopathischen Mitteln berichtet. Nach Rückfrage bei Paul Weiler ist die Zeitung leider nicht mehr zu bekommen. Hier noch einmal die Information.

Bei der Herstellung homöopathischer Mittel wird zuerst die gesamte Pflanze in reinen Alkohol gepackt. Nach einer bestimmten Zeit erhält man daraus die Urtinktur. Von dieser nimmt man 1/10 und verdünnt diese wieder mit 1 Liter Alkohol. Unter vorgeschriebenen Schüttelbewegungen erhält man die erste Potenz = D 1. Diese D 1 wird wie oben weiter verdünnt, man erhält die 2. Potenz = D 2. Bei einer Potenz von D 12 ist von dem eigentlichen Stoff nicht mehr viel enthalten, aber die Information in einer bestimmten Wellenlänge ist vorhanden. Dadurch werden die Organe zur Tätigkeit ange-regt.

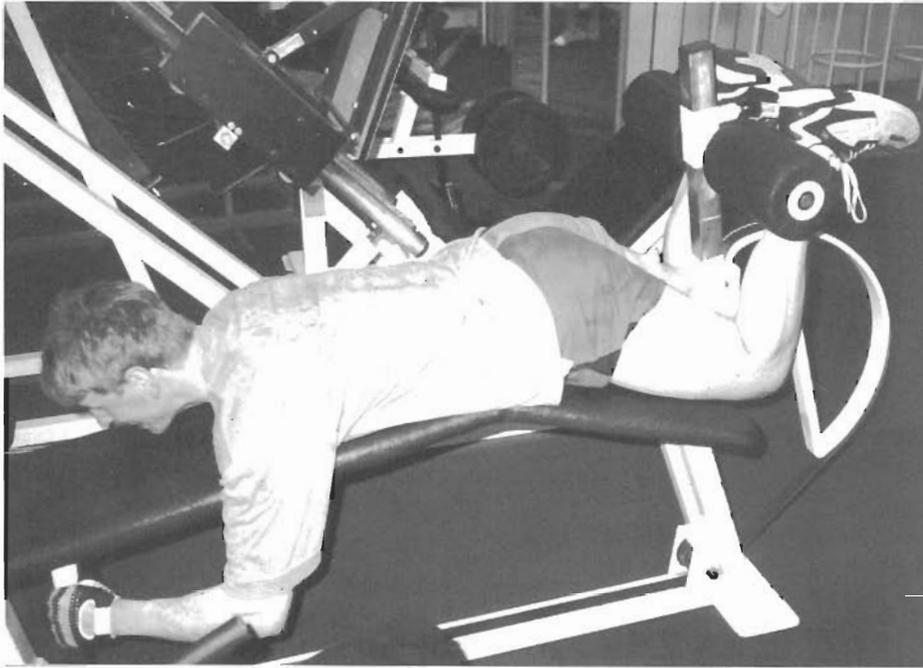
Damit Kleinkinder und Schüler nicht alkoholisiert werden, gibt es diese Stoffe auch in Milchzucker-kugeln „Globoli“, z. B. Lachesis

D 12 globoli 10 ml, Preis ca. 5,- - 7,- DM. Hergestellt werden diese Stoffe von der Firma ISO-Werk oder DHU, leider zur Zeit nur in Apotheken erhältlich.

Lachesis = Buschmeister  
Apis, Apis Mellifica = Honigbiene  
Ledum, Ledum palstre = Porst (Heidegewächsart)

\* Schwedenbitter-kompressen kann man auch bei Bänderzerrung, Verrenkung und Verstauchung bestens einsetzen. Die Kompresse kann mehrmals aufgefrischt werden. Es kann eine leichte Hautverfärbung eintreten. Solltet ihr Probleme mit der Beschaffung einiger Mittel haben, könnt ihr mich abends ab 20.00 Uhr unter 030-3913924 anrufen.

Gerhard Will, ITF-Au-Benstelle Berlin



**In dieser Serie sollen geeignete Krafttrainingsübungen an Geräten und mit Gewichten für Kampfsportler vorgestellt werden.**

Krafttraining ist auch für Kampfsportler wichtig. Leider gibt es die unsinnigsten Vorstellungen und Vorurteile über das Krafttraining mit Geräten und an Maschinen. Das Training an Maschinen hat den Zweck, ganz gezielt eine bestimmte Muskelgruppe zu kräftigen. Dieser Gedanke kommt aus der Rehabilitation, bei der z.B. nach einem Gipsverband des Beines nur dieses Bein in speziellen Beuge- und Streckgeräten so gekräftigt wurde, daß es dem gesunden wieder gleich war (denn während einer mehrwöchigen Ruhigstellung werden die dadurch unbetätigten Muskeln sichtbar kleiner).

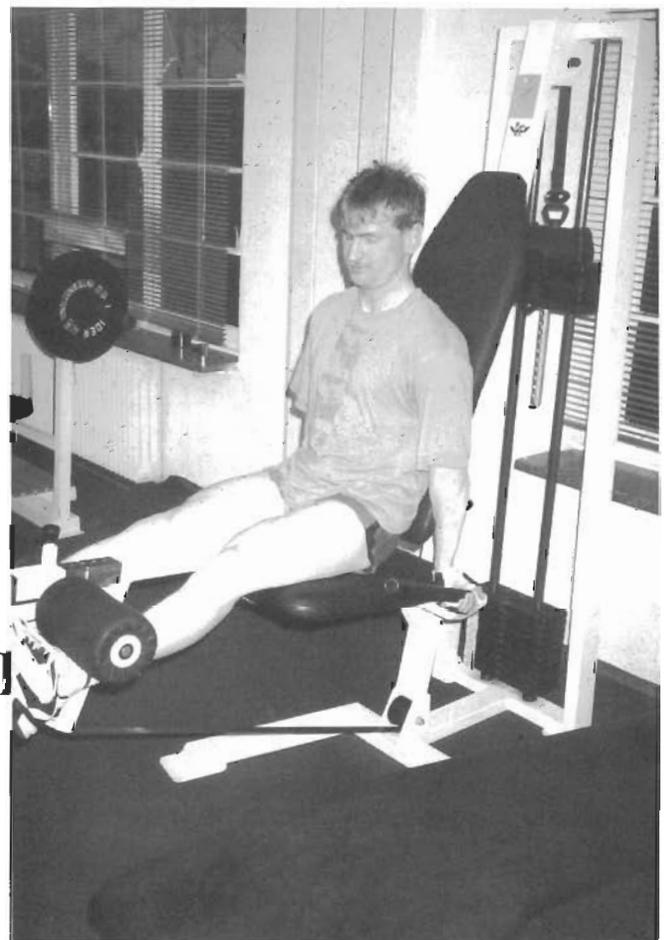
Die Krafttrainingsgeräte sind in diesem Sinne Weiterentwicklungen der Übungen ohne Geräte, denn sie geben die Bewegungsmöglichkeiten genau vor. Auf diese Weise kann man alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gezielt kräftigen. Das Training mit freien Gewichten hat den Vorteil, daß auch die Haltemuskulatur des Körpers bei jeder Übung mit gefordert wird (das heißt aber auch, daß man erst mit freien Gewichten arbeiten soll, wenn die Haltemuskulatur bereits etwas ausgebildet ist).

Entgegen der landläufigen Meinung erhöht sich grundsätzlich die Schnelligkeit durch Krafttraining. Nur extrem voluminöse Muskeln beeinträchtigen insgesamt die Wendigkeit des Sportlers. In diese Verlegenheit wird ein TKD-Sport-

das TKD-Training betreibt.

Parallel zum Training kann richtiges Krafttraining an Maschinen und mit Geräten nur nützen. Wichtig ist dabei, daß man nicht einseitig (z.B. nur die Arme) trainiert, sondern immer ein Ganzkörpertraining absolviert, bei dem kampfsporttypische Schwerpunkte gesetzt werden.

Zu bedenken ist noch bei Sportarten mit Gewichtsklassen, daß man in der Regel durch Krafttraining



ler, der zwei Mal pro Woche intensives Krafttraining macht, nie kommen solange er weiter

zunimmt, denn Muskelgewebe ist schwerer als Fettgewebe.

## Super Seminare mit

# Ferdinand Mack



**5-facher Weltmeister  
Bundestrainer im Vollkontakt**

**Direkt in Eurem Verein !**

**Info und Termine  
Bei Ferdinand Mack**

**Eschkopfstr. 8**

**68163 Mannheim**

**Tel.: 06 21 - 82 50 54**



Beim Krafttraining unterscheidet man grob Maximalkrafttraining und Kraftausdauertraining. Das letztere ist für Kampfsportler interessanter, da es dem Kampfsporttraining ähnlicher ist. Maximalkrafttraining kann vorübergehend sinnvoll sein, um eine gute Grundlage zu schaffen bzw. die Grundkraft zu verbessern.

Beim Krafttraining wird in „Sätzen“ mit „Wiederholungen“ trainiert. Wiederholungen sind die Anzahl der Ausführung einer bestimmten Bewegung

ohne Pause. Sätze sind die Anzahl der Durchführung einer bestimmten Übung insgesamt (also mit Pausen). Z.B. macht der Sportler 20 Liegestütze (also 20 Wiederholungen), dann eine Pause und wieder 20 Stück. Dann hat er zwei Sätze mit je 20 Wiederholungen gemacht.

Ein Trainingsplan sollte zunächst ein Ganzkörpertraining (alle wichtigen großen Muskelgruppen werden angesprochen) umfassen. Man beginnt mit den großen Muskeln und geht zu den kleineren über. Nach dem Aufwärmen (z.B.

Ergometer) und zu den beanspruchten Muskeln passenden Dehnübungen kann man also mit dem „Beintraining“ beginnen.

Die Fotos zeigen zwei der wichtigsten Übungen (Beinbeuger und Beins-

trecker). Hinzu kommen bei Bedarf noch weitere Grundübungen wie „Beinpresse“, „Hackenschmidt-Kniebeuge“ und Wadentraining im Stand und im Sitzen.

### PERSONENSCHUTZ-SICHERHEITSDIENST

Selbstverteidigung im In- und Ausland  
Leitung: Shihan Siegfried Lory (9. Dan)  
Präsident und Bundestrainer des BFak  
Leopoldstraße 206  
App. Nr. 4103/III  
80804 München  
Tel.: 089/ 36 10 20 17 Fax Nr. : 089/ 36 53 14

## **NOTIZEN AUS DEN FACHZEITSCHRIFTEN ANDERER BUDOVERBÄNDE**

**Beim Lesen von Zeitungen, Zeitschriften und Rundbriefen anderer Kampfsportverbände stößt man häufig auf Beschreibungen von Problemen, die bekannt erscheinen, weil sie den eigenen ähnlich sind. In jedem Fall kann man von Fehlern anderer ebenso lernen, wie von den eigenen oder erprobte Dinge von anderen unter Einsparung der „Entwicklungskosten“ für sich nutzbar machen...**

**In dem größten Deutschen Taekwon-Do Verband** wurde vor etwa einem Jahr eine völlig neue Prüfungsordnung eingeführt. Man kann zu den Einzelheiten stehen wie man will; der erfrischend satirische Leserbrief von Rainer Peschel in „Taekwondo Aktuell“, 11/94, Seite 5 spricht möglicherweise vielen Sportlern aus der Seele.

Die eventuellen Schwierigkeiten mit der Prüfungsordnung bezeichnet er als „Anlaufschwierigkeiten“. Schließlich macht er einige kleine „Verbesserungsvorschläge“, die hier auszugsweise vorgestellt werden.

„...Im Bereich der Selbstverteidigung vermissen ich die Abwehr aus liegender Position (Bauchlage mit auf dem Rücken verschränkten Armen) gegen mehrere, im Halbkreis aufgestellte Angreifer mit automatischen Schnellfeuerwaffen.

Alternativ wäre auch die Abwehr aus einer Position, bei der man unter dem Bett liegt, gegen einen wütenden Ehemann (-frau), mit

halb gefüllter Bier oder Sektflasche denkbar.

Zur Theorieprüfung empfehle ich auf jeden Fall das koreanische Rückwärtszählen von 319 bis 267. Hierbei halte ich besonders die positiven Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung beim Üben für erwähnenswert...“

---

**Im Zusammenhang mit der Anerkennung des Taekwon-Do als offizielle Olympiadisziplin** für das Jahr 2000 ist die vollständige Abschaffung der Hyong innerhalb der WTF zu sehen. In vielen Bundesländern (Nordrhein-Westfalen, Bayern u.a.) regt sich Protest und Widerstand. Bis jetzt konnten in allen demokratischen Gremien die neuen verbandspolitischen Maßnahmen (stärkere Förderung des Hochleistungssportes und insbesondere des Wettkampfes im Hinblick auf die Olympiade Sydney 2000) durchgesetzt werden.

An der Basis, in den Vereinen beklagt man sich über unverständliche Veränderungen und sucht nach Auswegen wie in „Taekwondo Aktuell“ 7/95, Seite 6 - 7 von Jürgen Englerth:

„Das Hauptargument der WTF gegen die Hyongs ist, daß es sich hier um die Formen der ITF handelt. Dazu ist zu bemerken, daß die Hyongs wie sie derzeit von den Vereinen der DTU praktiziert werden nur noch von den Namen (Chon-Ji, Tan Gun u.s.w.) her mit den Formen übereinstimmen. Die ITF hat in den letzten Jahren die Ausführung ihrer Formen so grundlegend geändert, daß es kaum eine gemeinsame Basis mehr gibt...“

---

**Im Karate-Lager gibt es „Kontakt-Probleme“, die auch im Taekwon-Do nicht unbekannt sind.** In „Karate Aktuell“ 4/95, Sei-

te 21 schreibt Manfred Henkel in einem Leserbrief:

„...Traditionelles Karate ist doch Kontaktkarate! Wenn auch die Regeln etwas anderes besagen. Und damit komme ich auf die Kampfrichter zu sprechen, die sich offenbar nicht darüber im klaren sind, daß sie die Verantwortung für den fairen Ablauf und die Gesundheit der Kämpfer tragen. Oder wie ist es sonst zu erklären, daß voll durchgezogene Chudan -mawashi-geris permanent mit Wazaari bewertet werden, obwohl sich der Betroffene vor Schmerzen krümmt? Daß Jodan-tsukis Ippon bringen, obwohl der Kopf des anderen 5 cm nach hinten gestoßen wird?...“

### **Redaktions- schluß Ausgabe Nr. 3 31. Okt. 1995**

Bis zu diesem Tag müssen getippte, gedruckte oder handgeschriebene Texte eingetroffen sein.

Für Beiträge auf Datenträgern ist der 7. Nov. 1995 Redaktionsschluß.

**Auch bei den Kick-Boxern der WAKO gibt es Klagen.** Die Redaktion des „Kick Sider“ in Ausgabe 12/94 auf Seite 17 schreibt über die Spaltung der WAKO Germany:

„Der Deutsche Kickboxverband, DKBV, ist gespalten. Warum es zur Spaltung kam, liegt auf der Hand. Die zwei wichtigsten Gründe liegen darin, daß sich Sportler und Trainer aus der erfolgreichen Zeit der WAKO mit dem aktuellen Verband nicht mehr identifizieren können und daß Leute, die den Verband tatkräftig unterstützen auf groben Undank bei den Verantwortlichen stoßen...“

## An alle Besteller von Sammelabonnements

Bisher haben sich bereits drei Vereine entschieden, den Budo-Sport-Report allen ihren Mitgliedern zukommen zu lassen. Wir freuen uns natürlich über weitere Abonnenten und bieten auch weiterhin günstige Konditionen für Sammelbestellungen. Aber: Das Eintippen von Adressen ist mühsam und fehleranfällig, vor allem, wenn die Adressen von Hand geschrieben wurden. Deshalb unsere Bitte: Wenn Euer Verein die Adressen ohnehin EDV-gerecht gespeichert hat, schickt uns Eure Sammelbestellung als Datei auf einer 3,5-Zoll-Diskette. Wenn möglich in folgendem Format:

Name1  
Vorname1  
Straße1  
PLZ1  
Ort1  
Leerzeile  
Name2  
Vorname2  
Straße2  
PLZ2  
Ort2  
Leerzeile  
usw.

Oder in Worten: Eine Zeile pro Merkmal und eine Leerzeile nach jedem Datensatz. Abzuspeichern als Fließtext im ASCII-Format, d.h. ohne Formatierungen, Tabulatoren, Unterstreichungen, usw. Um nicht falsch verstanden zu werden: Wir wollen dies nicht zur Pflicht erheben, aber wir sind für jede Arbeitserleichterung dankbar - uns ist auch schon damit gedient, wenn die Liste zumindest sauber mit Schreibmaschine getippt wurde.

Vielen Dank im Voraus

Jörg Raven

## Handbuch im Handel

### Sporthandbuch Nordrhein- Westfalen 1995/ 96

Umfang: 200 Seiten, Format: DIN-A5-hoch, Preis: 12 DM zuzüglich 5 DM Versandkosten=17 DM, Bestellung nur gegen Verrechnungsscheck. Stichwort: Sporthandbuch, Bestelladresse: LandesSportbund Nordrhein-Westfalen, Referat für Öffentlichkeitsarbeit, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg

## ADRESSEN

**1.Vorsitzender ITF-D:** Paul Weiler  
Malvenweg 27, 51061 Köln, 0221-639518

**2.Vorsitzender ITF-D:** Walter Komorowski  
Ohligser Straße 40, 40764 Langenfeld,  
0212-653734

**Kassenwart und Geschäftsstelle ITF-D:**  
Frank Boes  
Große Ledder 10, 42929 Wermelskirchen

**Lehr- und Prüfungswart:** Rolf Becking  
Im Deldahl 340, 44141 Dortmund,  
0231-515702

**Kampfrichterobmann:** Stefan Schmitz  
Venloer Straße 195, 50823 Köln,  
0221-51 45 C4

**Jugendwart ITF-D:** Hubert Mayr  
Jollenbecker Straße 34, 33613 Bielefeld,  
0521-177920

**Bundestrainer Herren:** Harry Vones  
Fnlz-Brand-Weg 11, 40593 Düsseldorf,  
0211-703375

**Bundestrainer Damen:** Lan Ung Kim  
Landwehrstraße 13, 44147 Dortmund,  
0231-824211

**1.Vorsitzender NWTV:** Wilfried Peters  
Kleiststraße 23, 44147 Dortmund,  
0231-829195

**2.Vorsitzender NWTV:**  
Dr.-Ing. Jörg Raven  
Eichhoffstraße 78, 44229 Dortmund,  
0231-731294

**Jugendwart NWTV:** Uwe Möller  
Sclder Bruch 31, 44289 Dortmund,  
0231-409786

**Geschäftsstelle NWTV und Redaktion  
Budo-Sport-Report:**  
Postfach 103014, 44030 Dortmund,  
0231-829195

**Dachverband für Budotechniken NW:**  
Geschäftsstelle Friedrich-Alfred-Straße  
25, 47055 Duisburg

**Landessportbund NW:**  
Geschäftsstelle Friedrich-Alfred-Straße  
25, 47055 Duisburg

## IMPRESSUM

Name: Budo-Sport-Report  
Erscheinungsweise: alle zwei Monate  
Auflage: 1500  
Preis Einzelverkauf: 5,00 DM/ Stück  
Preis Einzelabonnement: 4,00 DM/ Stück  
plus Porto (1,00 DM)  
Preis Sammelabonnement (ab 3 Stück):  
4,00 DM/ Stück incl. Porto

Mengenrabatte:  
5% bei Sammelabonnement ab 5 Stück  
10% " " " " " 10  
15% " " " " " 15  
20% " " " " " 20  
25% " " " " " 25  
30% " " " " " 30  
40% " " " " " 50  
50% " " " " " 100

Sonderrabatte für ITF-D u. NWTV-  
Mitglieder auf Anfrage  
Ein Abonnement umfaßt die Lieferung von  
sechs Ausgaben innerhalb eines Jahres  
(von der ersten Ausgabe nach dem  
Abonnementdatum aus gerechnet)

Herausgeber: Internationale Taekwon-Do  
Federation Deutschland, ITF-D e.V.  
und Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do  
Verband e.V., Postfach 10 30 14, 44030  
Dortmund, Tel.: 0231-829195

Verantwortlich: Wilfried Peters,  
Kleiststraße 23, 44147 Dortmund,  
0231-829195 (Vertrieb)

Redaktion: NWTV-Geschäftsstelle,  
Postfach 103014, 44030 Dortmund,  
Tel.: 0231-829195

Bankverbindung: Nordrhein-Westfälischer  
Taekwon-Do Verband NWTV e.V.,  
Kontonummer 41929-460 bei  
Postbank Dortmund (44010046)

Gestaltung und Textverarbeitung:  
Jörg Raven, Uwe Möller (Titelseite,  
Layout u.a.), Wilfried Peters

Litho und Belichtung  
IMAGE (Bad Salzungen)

Ständige Mitarbeiter (Ressorts): Harry  
Vones, Lan Ung Kim (Bundestrainer), Rolf  
Becking (Technischer Direktor), Hubert Mayr,  
Uwe Möller (Jugendwart), Stefan Schmitz  
(Kampfrichterobmann), Paul Weiler, Walter  
Komorowski (Vorstand ITF-D), Wilfried  
Peters, Jörg Raven (Vorstand NWTV), Achim  
Becher, Stefanos Gaidartzakis (Vorstand  
Baden-Württemberg), Gerhard Will (Bavaria),  
Bruno Newel (Hessen)

Fotos: Wilfried Peters, Hubert Mayr, Carola  
Kruse, M. Lorenz

Druck: Druckerei Dröge Schölnar GmbH,  
Otto-Hahn-Straße 44, 32108 Bad Salzungen

Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben  
nicht unbedingt die Meinung der Redaktion  
wieder. Nachdruck und Auszüge nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion.  
Für eingesandte Manuskripte wird keine  
Haftung übernommen; eine Rücksendung  
erfolgt nur, wenn Porto beigelegt ist. Die  
Redaktion behält sich Kürzungen vor. Die  
eingesandten Manuskripte müssen frei von  
Rechten Dritter und zur ausschließlichen  
Verwendung durch den Verlag geeignet  
sein. Durch die Annahme eines Manuskriptes  
gehen die Rechte auf den Verlag über.  
Bei Nichtlieferung aufgrund von Streik,  
höherer Gewalt oder Einstellung der  
Drucklegung bestehen dem Verlag  
gegenüber keine Ansprüche aus Abonne-  
ment- oder Anzeigenaufträgen.

## Offene Europameisterschaft für Taekwondo - Karate - Kung-Fu - Kick-Boxing

Samstag, der 11. November 1995  
Sporthalle Münster-Ost  
Manfred-von-Richthofen-Str. 56  
48145 Münster

## Einladung zur Deutschen Einzelmeisterschaft 1995 IBF (Internationale Budo Föderation) Deutschland e.V.

Sonntag, der 8. Oktober 1995  
Sporthalle Schürenkamp  
Gelsenkirchen-Schalke  
Meldeschuß - Waageschuß 10.15 Uhr  
am Turniertag  
Nominierungsturnier für die Europameisterschaft am 21. 10. 1995 in den Niederlanden

## 10. Weltmeisterschaft im Kick-Boxen WAKO (Weltverband), DKBV (Deutscher Kick-Box Verband)

6. - 8. Oktober 1995, Schleyerhalle Stuttgart

## Super-Seminare mit Ferdinand Mack (Info.: 0621-825054)

22. Oktober 1995  
Super-Seminar Bielefeld

20.-21. Januar 1996  
Super-Seminar in Schwäbisch-Hall (Baden-Württemberg)

26.-28. Januar 1996  
Super-Seminar in Helsinki (Finnland)

30. März 1996  
Profikampf in Wiesbaden (Abschiedstournee)

## Redaktions- schluß Ausgabe Nr. 3 31. Okt. 1995

Bis zu diesem Tag müssen getippte, gedruckte oder handgeschriebene Texte eingetroffen sein.  
Für Beiträge auf Datenträgern ist der 7. Nov. 1995 Redaktionsschluß.

## Informationen zu den folgenden Lehrgängen

Ort: Turnhalle der Tremonia Schule  
Froschlake 45 - 47  
Dortmund-Martens

Wegbeschreibung: über die A 2 kommend auf die A 45, von der A45 Ausfahrt Dortmund-Martens, an der Ampel links, unter der Bücke durch, über die Ampelanlage geradeaus, an der Starßengabelung rechts halten, an der Ampel rechts auf die Martener Straße Richtung Lütgendortmund, nach kurzer Strecke links in die Straße Froschlake einbiegen (das hat nichts mit dem anderen Lehrgangsort in Hombruch Froschloch zu tun).

Info und Anmeldung:

BKV e.V.  
Wilfried Peters  
Postf. 103014  
44030 Dortmund  
Tel.: 0231-829195

## Kampfrichterlehrgang zur Vorbereitung auf die Danprüfung der ITF-D

Samstag, den 4. 11. 1995  
Beginn: 11.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr  
Ort: Turnhalle der Tremonia Schule  
Froschlake 45 - 47  
Dortmund-Martens

Leitung: Roland Goese  
Kosten: frei ITF-D, NWTV, Landesverband der ITF-D in Baden Württemberg  
mitbringen: Dobok, Sportkleidung, Schreibzeug  
Inhalte: Theorie und Praxis (Wettkampfregelein, Turnierorganisation)

## Hosinsul-Lehrgang zur Vorbereitung auf die Danprüfung der ITF-D

Tag: Samstag, der 4. 11. 1995  
Beginn: 15.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Turnhalle der Tremonia Schule  
Froschlake 45 - 47  
Dortmund-Martens

Teilnehmer: offen für Kampfsportler der verschiedenen Verbände  
Leitung: Horst Kallinowski  
Kosten: 30,-DM (NWTV, ITF-D, ITF-Baden-Württemberg, Ju Jitsu ARGE, HK-Ryu 25,-DM)  
mitbringen: Kurzstöcke, Dobok

Inhalte: Abwehrtechniken gegen übliche Angriffe mit und ohne Waffen (Bewegungslehre, Grundtechnik)

## Tul - Lehrgang zur Vorbereitung auf die Danprüfung der ITF-D

Tag: Sonntag, der 14. 10 1995  
Ort: Turnhalle der Tremonia Schule  
Froschlake 45 - 47  
Dortmund-Martens

Beginn: 14.00 - 18.00 Uhr  
Teilnehmer: Taekwon-Do SportlerInnen aller Verbände ab Grüngurt  
Kosten: 30,-DM (NWTV, ITF-D, ITF Baden-Württemberg 25,-DM)  
Leitung (voraussichtlich):  
Lan Ung Kim, 6. Dan  
Rolf Becking, 6. Dan  
Wilfried Peters, 4. Dan

Inhalte: Wellenbewegung anhand von Grundtechniken  
TUL für Farbgurte (1. - 9. TUL)  
TUL für Danträger (10. - 15. TUL)  
Theorie  
mitbringen: Dobok, Sportkleidung, Schreibzeug, Literatur

## Kick-Box-Lehrgang ab Grüngurt, zur Prüfungsvorbereitung

(Zentrale Prüfung Sonntag, 3.12.95 ab 11.00 Uhr am selben Ort).  
Sonntag, den 15.10.95, 13.00 - 17.00 Uhr.  
Ort: Tremonia Schule  
Dortmund-Martens  
Leitung: Lan Ung Kim, Wilfried Peters  
Kosten: 20,- DM

## ITF-D/NWTV Danprüfung

am 10.12.95  
Einlaß: 10.00 Uhr  
Beginn: 11.00 Uhr  
in Dortmund-Hombruch, Froschloch 14  
Kosten: 100,- DM  
nach den Ordnungen der ITF  
Anmeldung bis eine Woche vorher an Paul Weiler!

Info und Anmeldung:

BKV e.V.  
Wilfried Peters  
Postf. 103014  
44030 Dortmund  
Tel.: 0231-829195

勇  
猛  
精  
進

MATSURU – offizieller Ausrüster der ITF-D Nationalmannschaft  
(Weltmeister 1994/Malaysia)



JUDO

KARATE

TAEKWON-DO

LEISURE

MATSURU



MATSURU DEUTSCHLAND, Schnellweider Straße 97, 51067 Köln, Telefon: (02 21) 63 12 10, Telefax: (02 21) 63 12 00