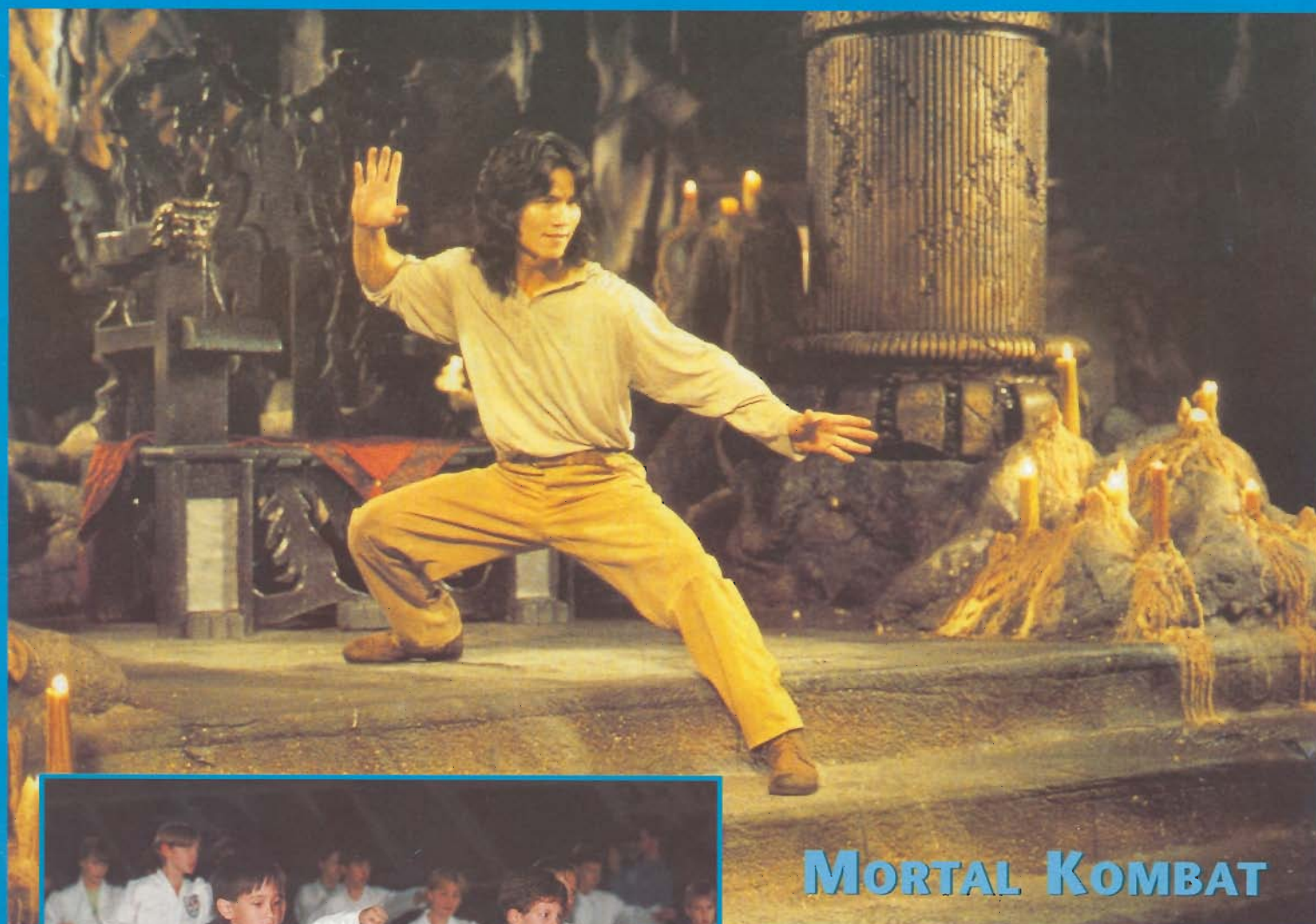


Budo-Sport-Report

BERICHTE UND
INFORMATIONEN AUS DER
KAMPFKUNSTSZENE DEUTSCHLANDS



MORTAL KOMBAT

Neu e Aufgaben
für das nächste Jahrtausend
besonders im Jugendbereich
Seite 22 ff

Aktiv-Urlaub 1996

Spanien/Mittelmeer

vom 12.09.1996 - 29.09.1996



Dieses Jahr wird unser Aktiv-Urlaub in Spanien, an der Mittelmeerküste stattfinden. Südlich von Valencia in einem kleinen Fischerort liegt unser Haus in direkter Nähe vom Meer. Nach ca. 2 Minuten Fußweg ist der Sandstrand erreicht. Auch dieses Jahr umfaßt unser Angebot neben der Unterkunft, wieder Training in den Bereichen - Tultraining, -Kampftraining, -Selbstverteidigung und eine Prüfung.

Weitere Info bekommt Ihr unter: Hubert Mayr
Bielefelder Taekwondo Schule
Jöllenbecker Strasse 34
33 613 Bielefeld
Telefon und FAX 0 52 1 / 13 83 62



Ja bitte senden sie mir weitere Information über den Spanien-Aktiv-Urlaub zu.
Mein Name lautet:

Vorname:
Straße:
Telefon:

Name:
Ort:
FAX:

Bitte senden an: Bielefelder Taekwondo Schule
Jöllenbecker Strasse 34 - 33 613 Bielefeld

Seit einem Jahr haben wir unsere eigene Verbandszeitschrift, die sich zu einem **Budo-Sport-Fachjournal** entwickelt hat.

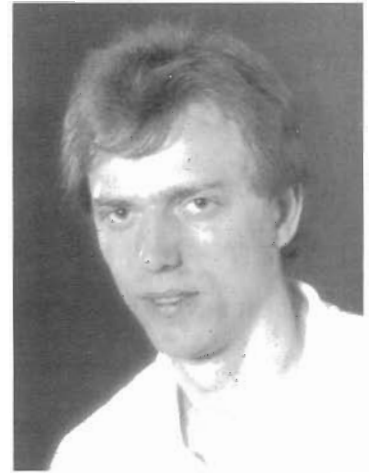
Unter normalen Umständen hätte es niemand gewagt, die Kosten und Mühen auf sich zu nehmen und soetwas auf die Beine zu stellen. Angefangen hat es mit dem Angebot eines süddeutschen Redakteurs, der uns Seitenbelegungen in einer neuen Kampfsportzeitschrift zusagte. Das Projekt löste sich jedoch in Luft auf und man bekam die Fotos und Manuskripte nur mit Mühe zurück. Nun hatten die Verbandsredakteure ihre Begeisterung für ein solches Projekt entdeckt und das Angebot einer Bielefelder Druckerei kam wie gerufen. Dem Verband wurde eine kostenlose Zeitschrift versprochen. Mit Eifer wurde eine Titelseite erstellt sowie Verbandsmitglieder informiert. Aus bisher unbekannten Gründen gab es von dieser Druckerei plötzlich keine Unterstützung mehr.

Nun sahen sich die Verantwortlichen bereits unter einem gewissen eigenen und äußeren Erwartungsdruck. In dieser Phase bot sich die Firma Matsuru an, das Projekt zu übernehmen. Endlich erschien die erste Ausgabe unter dem Namen Chang Hun Taekwon-Do Report entsprechend den Wünschen der Vereine, wie sie auf einer Mitgliederversammlung geäußert wurden. Etliche Klubs und Einzelpersonen abonnierten daraufhin die Verbandszeitung; die umfassende und notwendige Unterstützung aus dem Verband blieb aus und erfüllte nicht die Erwartungen der Verantwortlichen. Trotz starker Verbesserungen bei den zwei folgenden Ausgaben wurde das Projekt in Übereinstimmung zwischen Matsuru und dem Verband eingestellt.

Die jetzige Redaktion, die auch dort mitgewirkt hatte, hing immer noch an der Idee und bemühte sich um eine kostengünstigere Alternative. Diese wurde auch durch Vermittlung von Hubert Mayr in der Druckerei Dröge verbunden mit dem Satz- und Lithostudio IMAGE gefunden. Eine Kostensenkung war jedoch nur möglich durch die Vorar-

beiten von Wilfried Peters, Jörg Raven und insbesondere Uwe Müller. Er übernahm nach der ersten Ausgabe des Chang Hun Nachfolgers Budo Sport Report das fast vollständige Layout. Nach einigen Anfangsschwierigkeiten kam mit der 3. Ausgabe eine sehenswerte Zeitschrift auf die Beine.

Durch einen Vertrag mit der Post konnten die Portogebühren spürbar gesenkt werden. Dennoch entwickelten sich die Kosten auf ähnliche Höhen wie beim Chang Hun Taekwon-Do Report. Dank des finanziellen Rückhaltes durch die ITF-D und des NWTV konnten die von Matsuru übernommenen Abonnement-Lieferpflichten erfüllt werden. Die Verantwortlichen des Budo Sport Report suchten nach alternativen Finanzierungsmöglichkeiten und setzten auf die Öffnung zu anderen Budosportarten. An dieser Stelle entstand Kritik aus der ITF-D. Auf der anderen Seite gab es sofort gute Kontakte zur ARGE JJ, zum BfAK und der WAKO. Weitere Interessenten meldeten sich und erste Anzeigen-Kunden setzten auf den BSR, der sich inzwischen zu einer Fachzeitschrift entwickelt hat. Es besteht nun die unerwartete Chance, unsere Budo-Zeitung als Ergänzung und Alternative bestehender Illustrierter fest zu etablieren. Dazu bedarf es der Toleranz und Öffnung durch die TKD Verbände und den aktiven Einstieg weiterer seriöser Budoverbände, wie er bereits begonnen hat. Die endgültige finanzielle Absicherung erhoffen wir uns von guten und regelmäßigen Anzeigenkunden sowie von Vereinen und Verbänden mit Sammelabonnements.



Wilfried Peters

Mit Wehmut...



...verabschiede ich mich aus dem redaktionellen 'Kern' des Budo-Sport-Reportes.

Vielfältige Aufgaben in meinem Verein – Abteilungsleiter, Übungsleiter und seit Anfang März '96 Jugendwart des Hauptvereins – und meine persönliche Entwicklung im Budo-Sport-Bereich führten zu diesem Schritt.

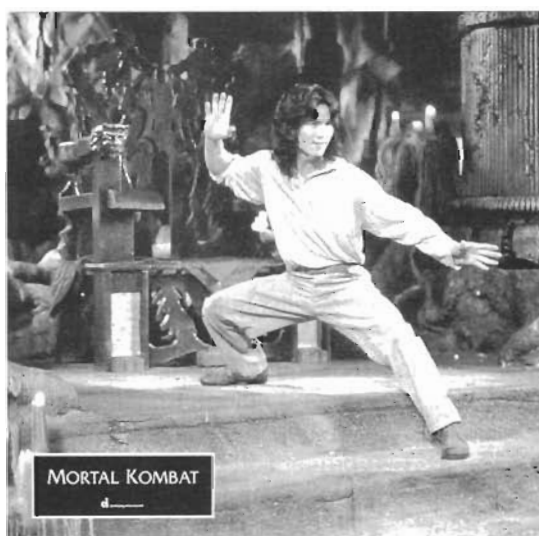
In Muße lasse ich noch einmal das letzte ¾ Jahr revue passieren und erinnere mich an den Beginn meines Engagements für den BSR, das mit der Frage von Wilfried

Peters begann: „Uwe, möchtest Du nicht die Titelseite gestalten?“ Dabei blieb es nicht und ich übernahm schließlich noch das Innenlayout, zum letzten Mal für diese Ausgabe. Der Einblick in die Arbeitsabläufe und Schwierigkeiten beim Entstehen einer Zeitschrift war sehr interessant.

Hervorheben möchte ich die gute Zusammenarbeit mit Wilfried Peters, der es aufgrund seines Konzeptes und seiner persönlichen Kontakte geschafft hat ein abwechslungsreiches Magazin zu präsentieren, das endlich einmal die lokale Kampfsportszene darstellt. Hoffentlich gelingt es weitere deutsche Budoverbände davon zu überzeugen, den BSR als Presseorgan zu benutzen und damit den BSR endgültig am Markt zu etablieren.

Uwe Müller

Editorial	3	Muay Thai, Technikserie mit Ralf Kussler	32
Inhalt	4	Arbeitsgemeinschaft Ju-Jitsu e. V.	34
ITF - D: VI. Peter the Great Cup, Petersburg	5	Ju-Jitsu Sportler geehrt, Frauen SV, Sondertraining Montessori, Ju Jitsu Werbung auf dem Weihnachtsmarkt, Danprüfung der ARGE, Lehrgang	
NWTV e. V.: Dan-Prüfung	7	Wettkampftechnik	36
Videobesprechung: Lehrvideo Taekwon - Do	8	Aus den Vereinen	37
Buchbesprechung:	9	Erfolgreiche Prüfung	37
BWTV e.V.: 1. Württemberg. Meisterschaft	10	Mannschaftswettbewerb weiter im Trend	38
Taekwon-Do-Grundtechnik mit Rolf Becking: Technikkombination aus Yul-Gok-Tul	12	Super-Ferdi's Super Seminar	40
Sportlerporträt: Paul Weiler	16	Taekwon-Do Lehrgang mit Bundestrainer Lan Ung Kim	41
Petra Wessel	19	Aus den Verbänden	42
Abonnement	21	Ronnie Green in Haltern	42
Theoretische Betrachtungen zum Bruchtest von Dr.-Ing. Jörg Raven (Teil 2): Das Material Holz ...	22	3. Neujahrslehrgang auf der Wewelsburg	43
Hosinsul - Realistische Selbstverteidigung mit Horst Kallinowski	24	Dortmunder Budo-Sport-Show und Dortmunder Budolehrgang	44
ITF-D-Jugend	25	Krafttraining für Kampfsportler: Brusttraining	45
Taekwon-Do Workshop in Dortmund	25	Sauerlandpokal der Jugend	46
Ziele 1996? Jahreswende? Jahrtausendwende? ...	27	Westfalenpokal	46
Nationalmannschaft, Jahresvorschau, Bild des Monats	29	Budospiegel	47
Wettkampfordnung Kind- und Jugendgerecht?	30	Geschäftsnachrichten/Business News	49
Martial Arts, Thai Boxen	31	Termine	49
		Adressen, Leserbriefe	49
		Impressum	49



Mortal Kombat

Mortal Kombat ist bei Kindern und Jugendlichen im Gegensatz zu den meisten Erwachsenen ein sehr bekannter Begriff. Dahinter verbirgt sich eine ausgeklügelten Fans mittels Tourneen, Live-Shows, Videos, Video-Spielen und als Spielzeugfiguren begegnen. Nun gibt es nach den indizierten und verbotenen Videogames auch einen gleichnamigen Kinofilm für Erwachsene und Jugendliche ab 16 !

Der Fantasy-Film Mortal Kombat hat nichts gemein mit den teilweise brutalen Videospielen gleichen Namens. Es ist ein episches Science Fiction Abenteuer mit märchenhaften Zügen und erstklassigen Kampfszenen. Die Handlung, der Inhalt ist neben den unzähligen beeindruckenden Effekten mit tricks, Licht und Kameraeinstellung sowie imposanter Kulisse eher Nebensache. Ein böser Zauberer fordert die drei besten Martial-Arts- Kämpfer zum „MortalKombat“ heraus, ein uraltes, geheimnisvolles Turnier, bei dem jeweils das Schicksal unserer Welt auf dem Spiel steht. Bei diesem 10.

und letzten Mortal Kombat geht es endgültig um alles für die drei weltlichen Streiter gegen den den vierarmigen Goro und Sub-Zero mit dem tödlichen Atem. Es sind der Mönch Liu Kang, der Hollywood Mime Johnny cage und die Polizistin Sonya Blade, die mit Unterstützung des unsterblichen Lord Rayden (Christopher Lambert) und der Prinzessin Kitana die Welt retten müssen...

Teilnahme der ITF-Deutschland am „VI. Peter the Great Cup“

in St. Petersburg vom 08.12.95–10.12.95

Erstmalig nahm ein Herren-Team der ITF-Deutschland am „Peter the Great Cup“ teil, für den die St. Petersburg TKD Federation verantwortlich zeichnete. Die Veranstaltung war nur für Herren in den der ITF entsprechenden Einzeldisziplinen ausgeschrieben worden. Obwohl das Turnier zeitlich spät im Jahr terminiert war, war die Teilnahme insofern reizvoll, als daß die St. Petersburg TKD Federation im nächsten Jahr die X. ITF-TKD-WM ausrichten wird (Sommer 1997) und für die ITF-D auf diesem Wege die Möglichkeit bestand, die Organisationsfähigkeiten des russischen Verbandes zu testen und die Rahmenbedingungen (Visa-Beantragung, Flugzeiten und Kosten, Klima etc.) kennenzulernen.

Von den 17 teilnehmenden Ländern waren immerhin 10 aus den russischen Föderationen dabei.

Um es vorwegzunehmen:

Die Organisation war nahezu perfekt. Angefangen vom Flughafen-Transfer, über die Unterbringung und die Verpflegung, bis hin zur Registrierung der Wettkämpfer und Offiziellen stimmte alles (übrigens wurden alle Kosten vor Ort durch den Russischen Verband übernommen!). Die Organisation in der Halle während der zweitägigen Veranstaltung war minutiös geplant und wurde auch eingehalten.

Der einzige Wehrmutstropfen war die Kampfrichterbesetzung.

Es wurden zu viele unerfahrene Kampfrichter der russischen TKD Föderationen eingesetzt, was sich bei den Bewertungen bemerkbar machte. Dennoch muß betont werden, daß es sich um ein „privates Turnier“ handelte, für das jedes ausrichtende

Land seine eigenen Vorstellungen hat und umsetzen möchte.

Für die nächstes Jahr stattfindende WM wird aber auch dies in den Griff zu bekommen sein, da die Kampfrichterbesetzungen vom Weltverband koordiniert werden.

Die Halle



Sport-Concert-Complex, Schauplatz der X. ITF-TKD-WM 1997

Die riesige Rundsporthalle (28.000 Zuschauer Fassungsvermögen) wurde durch Trennwände und im Innenraum zusätzlich aufgebaute Zusatztribünen in ein flächenmäßig kleineres Rechteck formiert, in dem sich drei Wettkampfflächen und zwei Möglichkeiten für die Bruchtestwettbewerbe befanden.

Der durch die Aufteilung verkleinerte Halleninnenraum bot schätzungsweise 4.000 - 5.000 Zuschauern Platz. In dem verbleibenden Innenraum waren Verkaufsstände und Cafes aufgebaut. Für die Kinder die nicht an der TKD Veranstaltung interessiert waren, bestand die Möglichkeit, Basketball zu spielen.



Das ITF-D Team während der Eröffnungszeremonie

Der erste Wettkampftag: Samstag, den 09.12.1995

Um 9.15 begannen die Tul-Wettbewerbe I - IV Dan. Im Tul-Wettbewerb II. Dan startete Dimitrios Vlachonis (Budokan Dortmund) und belegte in einem Teilnehmerfeld von 14 Wettkämpfern den 7. Platz. Mustafa Metin (III. Dan) vom Sportcenter Kassel wurde in seiner Tul vollkommen unterbewertet und wurde nur Vorletzter.

Brahim Triqui (Tan Gun Lünen, IV. Dan) erreichte das Halbfinale und konnte nachmittags einen guten 3. Platz erzielen.

Nach Beendigung der Tul-Wettbewerbe (bis zum Halbfinale) wurde auf 3 Kampfflächen in den Gewichtsklassen -71, -80 und +80 Kg gekämpft, so daß die Teilnehmer der ITF-D am ersten Wettkampftag alle ihre Wettbewerbe zu absolvieren hatten.

In der Gewichtsklasse -71 Kg verlor Brahim Triqui in der ersten Runde gegen seinen Gegner von der Krim, obwohl er der aktivere und bessere Kämpfer war. Mustafa Metin (-80 Kg) erging es ebenso. Beide Kämpfer haben ihr Bestes gegeben und wurden durch russische Kampfrichter benachteiligt. Angesichts der Tatsache, daß bei der WM 97 neutrale Kampfrichter eingesetzt werden, nahmen beide ihr Ausscheiden bei diesem Turnier allerdings nicht so tragisch.

Gassem Mitri (+80 Kg) erreichte nach guten Kämpfen das Halbfinale



****Hotel „Pulkovskaya

und belegte immerhin einen dritten Platz.

Nachmittags wurde vor den Finalbegegnungen die offizielle Eröffnungszeremonie durchgeführt, die durch ein schönes Rahmenprogramm geprägt war. Neben den üblichen TKD-Demonstrationen wurde auch Hapkido und Wushu gezeigt. Zwei bekannte russische Pop-Gruppen sorgten für die musikalische Untermalung.

Der zweite Wettkampftag: Sonntag, den 10.12.1995

Am zweiten Wettkampftag wurde in den Gewichtsklassen -54 Kg und -63 Kg gekämpft und es standen die Bruchtestwettbewerbe auf dem Programm. In der Gewichtsklasse - 63 Kg dominierten die beiden späteren Finalteilnehmer Stephen Tapilatu (Holland) und Alexander Simakov (St. Petersburg). Sie zeigten nicht nur gute Vorkämpfe, sondern auch ein

hochklassiges Finale, welches der Russe knapp aber verdient für sich entscheiden konnte und die Zuschauer zu begeistern wußte.

Für die Bruchtestwettbewerbe hatte der Gastgeber mehrere Bruchtestmaschinen zur Verfügung gestellt (Spezial- und Kraftbruchtest), so daß auch hier sehr zügig gearbeitet werden konnte.

Resume:

Die St. Petersburg TKD-Federation hat ein sehr gut organisiertes Turnier

ausgerichtet, bei dem die russischen ITF-Mitgliedsverbände zahlenmäßig überwogen. Aber auch technisch haben die Sportlerinnen und Sportler dieser Verbände stark aufgeholt und mit ihnen ist zukünftig zu rechnen. Die nächste ITF-TKD WM darf sowohl für den organisatorischen als auch für den sportlichen Bereich mit Spannung erwartet werden.

Text: Paul Weiler

Fotos: Gassem Mitri



Bild III: Bronzemedaille in der Gewichtsklasse +80 Kg für Gassem Mitri (SV Bielefeld)

dröge

DRUCKEREI UND VERLAG

DRÖGE SCHÖTMAR GMBH

Otto-Hahn-Straße 44

32108 Bad Salzufen

Telefon 052 22 / 8 30 25

Telefax 052 22 / 8 32 32

Dan-Prüfung

vom 10. 12. 1995 in Dortmund-Hombruch

mit 22 TeilnehmerInnen und sehr unterschiedlichem Leistungsniveau

17 Kup-Träger bewarben sich um den ersten Dan, drei Schwarzgurte strebten den 2. und zwei den 3. Dan an, von denen insgesamt vier das Ziel nicht erreichten.

Die fünf Prüfer Rolf Becking (6. Dan), Lan Ung Kim (6. Dan), Salvatore Belnome (5. Dan), Sveto Keser (5. Dan) und Tarcisio Martella (4. Dan) bemühten sich angesichts der vielen TeilnehmerInnen um eine zügige Abwicklung. Zwei Prüflinge trugen die Tul nicht vollständig vor und mußten die Prüfung abbrechen. Zwei weitere konnten am Ende ebenfalls ihr Ziel nicht erreichen. Allgemein bestand der Eindruck, daß diese Prüfung im Vergleich zu vorherigen kein gutes Niveau hatte. Nicht nur bei der Tul (die Wellenbewegung wurde nicht immer gezeigt) sondern auch in den weiteren Disziplinen gab es Schwächen (insbesondere bei den Danträgern). Wie immer gehen die Meinungen auseinander über das Niveau und die erfolgreichen und nicht erfolgreichen Anwärter. Immer wieder hört man nach einer Prüfung ähnliche Kommentare der Zuschauer (schlechte Einzelleistungen, früher war es bes-

ser, der war schlechter, der hätte nicht bestehen dürfen usw.). Dennoch bzw. deswegen wäre das Prüfungswesen und insbesondere die Danprüfungen zu überdenken. Wenn man die Größe des Verbandes und die gegenwärtige Bedeutung der Dangraduierungen bedenkt (sie sind Meistergrad, Trainerschein, Kampfrichterlizenz und Prüferlizenz zugleich) gilt es einheitliche Richtlinien und Kriterien für möglichst objektive und den Sportlern (die TKD in der Regel als Freizeitsport betreiben) angemessene (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) Bewertungsmaßstäbe zu finden. Leistungssportler, Trainer und Prüfer kann man durch Extraqualifikationen hervorheben. Wie auch immer, es gilt die Verbandsordnungen und Regeln der allgemeinen Entwicklung des TKD und denen des Verbandes anzupassen. Herzlichen Glückwunsch zum



Anke Bednarek konnte leider die Tul nicht beenden

1. Dan: Ali Sabbagh, Holger Thiemer, Mustaf Citak, Mustafa Cosgun, Stafan Merten, Michaela Reinhold, Rainer Schüssler, Heidi Türk, Birgit Rauch, Kaweh Zamani, Renato Dukovac, Dejan Djordewic, Sascha Baae

2. Dan: Jürgen Böger, Thosten Wakker, Wolfgang Monheimius

3. Dan: Marion Binzel, Olaf Kroll

WiP



Aufstellung der Prüflinge

Kampfsportvideos, was kann man davon erwarten ?

In den letzten Jahren sind nach einer Reihe von Fachbüchern auch etliche Videos über Budo-Kampf-Sport auf den Markt gekommen. Während bei Büchern (wenn sie gut aufgebaut sind) kein Zweifel am Wert besteht, kann man sich fragen, ob Videofilme ebenso zweckmäßig sind.

Der Vorteil von Filmen liegt erstmal auf der Hand. Das, was sich mit Texten nur mühsam und mit einzelnen Bildern praktisch kaum darstellen läßt, nämlich eine komplizierte Bewegungsfolge z. B., ist in wenigen Metern Film schnell festzuhalten. Eindrücke von der Geschwindigkeit und Wirkung einer Technik lassen sich sicherlich besser optisch sichtbar machen. Zunächst hat das Anschauen eines Filmes eine motivierende Wirkung. Die ganze Ausstrahlung eines Meisters kommt optimal zur Geltung. Es besteht die Möglichkeit, Bewegungsfolgen gut nachzuvollziehen (wie z. B. Formen) und sogar neu zu erlernen. In Zweifelsfragen kann ein entsprechender Lehrfilm, der z. B. vom Sportverband anerkannt ist, als Prüfungsvorlage fungieren und einheitliche Richtlinien festlegen.

Leider läßt sich nicht kontrollieren, in welche Hände die Filme gelangen und man hat besonders bei dem Überangebot aus dem Ausland manchmal den Eindruck eines Ausverkaufs der Kampfkünste. Nun sollte es in der heutigen Kommunikationsgesellschaft nicht unbedingt mehr Geheimnisse um irgendwelche Techniken und Stile geben. Jeder kann besonders in der Selbstverteidigung von anderen lernen und es ist nichts dabei, fremde Techniken zu übernehmen, wenn sie effektiv sind. Letztendes kann auch ein Videofilm nicht den korrigierenden Trainer ersetzen, der Fehler sieht und im richtigen Moment an der richtigen Stelle eingreift.

So sind Videos eine Informationsquelle wie Bücher auch, die genutzt werden kann, um sich über den eigenen oder fremde Kampfkünste zu informieren und einen lebendigen Eindruck zu verschaffen. Dabei sollte im Blick sein, daß es sich hier nicht um Unterhaltungsfilme sondern um Lehrfilme handelt. Um sie optimal einzusetzen sollte man direkt beim Anschauen des Films die Möglichkeit haben, etwas auszuprobieren (also z. B. im Trainingsraum anschauen). Möglichst sollte man gleich einen

Partner hinzuziehen. Das Video bietet außerdem die Möglichkeit, sich Abläufe immer wieder z. B. auch in Zeitlupe oder Standbild anzuschauen (das macht es den Akteuren auch bei der Herstellung sehr schwer). Es gibt sogar schon Graduierungsnachweise bzw. Überprüfungen per Video. Hier ist jedoch Vorsicht angesagt, da die Videotechnik viele Manipulationsmöglichkeiten bietet (Schnitt, unzählige Wiederholungen...).

Ein weiterer kritischer Bereich ist der Mißbrauch bzw. die Kontrolle bzgl. der Altersfreigabe. Hier in Deutschland ist ein Altersfreigabevermerk der FSK (Freiwillige Selbstkontrolle) erforderlich. Dies ist nicht immer der Fall bei Produkten, die aus dem Ausland z. B. USA kommen. Grundsätzlich muß vor einem Videokauf klar sein, welche Erwartungen man hat. Es gibt z. B. Zusammenschnitte von Wettkampfanstalten oder Sportlerportraits. Dies muß man wiederum trennen von reinen Lehrvideos, wo Übungen und Lernschritte mit vielen Wiederholungen enthalten sind. Eine gute Idee ist es sicherlich, einmal breitensportorientiert funktionelle Gymnastik darzustellen als auch leistungssportorientiertes Aufbautraining zu zeigen, daß zwar intensiv aber dennoch gesundheitlich vertretbar ist.

Hierzu sind in Dieter Knüttels Abanico Video Productions erschienen:

- „Fit, Gesund und Aktiv mit Funktionsgymnastik“
Neues Körpergefühl durch effektive Haltungsschulung, von Michael Luther und

- „Dehnung für Kampfsportler“ von und mit Artur Allerborn

Im Funktionsgymnastikvideo wird ein umfassender breitensportorientierter Ansatz verfolgt. Über die Vermittlung allgemeiner Grundkenntnisse kommt der Autor zu einzelnen Übungen und zur Darstellung der Phasen einer Übungs- de mit deren Besonderheiten.

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

Mehr als 40 Lehrvideos in Deutsch über viele verschiedene Kampfsportarten wie z.B. Jiu-Jitsu, Selbstverteidigung, Judo, Taekwondo, Karate, Aikido, Arnis, Jeet Kune Do, Kali, Balisong, Wing Chun, Shaolin Kung Fu, Pencak Silat, Kick-Boxen, Dehnung, Funktionelle Gymnastik u.s.w.

VON KAMPFSPORTLERN FÜR KAMPFSPORTLER!
Damit Sie wirklich etwas lernen können.

Rufen Sie uns an oder fordern Sie den kostenlosen Prospekt an unter:
Dieter Knüttel, Abanico Video Productions
Selzerstraße 11, 44269 Dortmund
Telefon: 0231-48 23 28, Telefax: 0231-7 24 86 29

Neue Telefon-Nr.: 02 31- 4 94 80 60 !

Das Video ist geeignet für ÜbungsleiterInnen, die eine Gymnastik mit Musik gestalten möchten und auch für das eigene Training.

Wesentlich spezieller ausgerichtet ist die „Dehnung für Kampfsportler“, die weniger auf die Ausgewogenheit achtet als auf die speziellen Wünsche leistungsorientierter Kampfsportler eingeht. Hier werden die verschiedenen Dehntechniken vorgestellt (dynamisches, statisches Dehnen, P.N.F. Methode...) und dann für spezielle Körperbereiche (Beine, Oberkörper...) Übungen mit Fehlerkorrektur vorgestellt. Das Video eignet sich für Übungsleiter, die sich gezielt im Dehnungsbereich neue Anregungen holen möchten und für leistungsorientierte SportlerInnen mit Vorkenntnissen.

WiP



Taekwon-Do Fachwörterbuch, ein Fachwortlexikon von A - Z

von H. Velte DIN-A-5, ca. 190 Seiten, ca. 29,- DM Sportbuch-Verlag Velte, 61269 Wehrheim

In der letzten Ausgabe des BSR wurden die 150 goldenen Kampfkunstregeln von H. Velte vorgestellt. Auch im Taekwon-Do hat der rührige Verleger ein neues „Taekwon-Do Fachwörterbuch“ vorgelegt. Wer sich den Titel anschaut, erkennt eventuell die Figuren wieder. Es handelt sich um die Grafik auf dem Titel unserer ehemaligen Zeitschrift. Der Umfang, in dem der Band auf die Neuerungen der ITF eingeht ist allerdings begrenzt, zumal, wenn man liest, daß es unter fachtechnischer Beratung von Herbert Grudzinski (6. Dan) entstanden ist. Unabhängig von den speziellen Neuerungen innerhalb der ITF enthält das Fachwortlexikon umfang-

reiche Informationen für alle interessierten BudosportlerInnen über das Taekwon-Do insgesamt. Über 900 Fachausdrücke in ca. 50 Kapiteln bzw. Sachgruppen behandeln die Geschichte des Taekwon-Do und dessen moderne Entwicklung sowie bekannte Persönlichkeiten. Die Fachbegriffe der Selbstverteidigungs- und Kampftechniken, der Poomse-Formen, der angreifbaren vitalen Nervenpunkte, der Rang- und Ehrenbezeichnungen, der Umgangs-, Höflichkeits- und Grußformen, der philosophischen Grundlagen, der Kampfrichtersprache und der artverwandten koreanischen Kampfkünste enthält das Buch sowie Kapitel über das praktische Training. Das Taekwon-Do Fachwörterbuch ist geeignet als erster Einstieg für interessierte Laien und Neulinge im Taekwon-Do, die sich ein erstes Bild machen möchten. Auch der Fortgeschrittene findet hier einige wissenswerte Anregungen und Hintergrundinformationen.

WiP

Arnis, Escrima, Kali, die Kunst der wirbelnden Stöcke

von G. Siebert DIN-A-5, 221 Seiten, 26,80 DM erschienen im Weinmann Verlag, Berlin 1995

Die philippinischen Kampfkünste, die prinzipiell als Fechtkunst anzusehen sind und unter Namen wie Arnis, Kali oder Escrima bekannt sind, erfreuen sich bei uns immer größerer Beliebtheit. Mit seinem „Lehrbuch für den Stockkampf“ erfüllt der Autor Gunnar Siebert einen Wunsch der Anhänger dieser vielseitigen Kampfkunst. Zunächst werden die Grundlagen (Aufwärmen, Stellungen, Bewegungslehre, Gesetzliche Grundlagen, Trainingsregeln und Trefferzonen) behandelt, bevor die einzelnen Techniken (Schläge, Stiche, Entwaffnun-

gen, festgelegte Übungsformen) in Wort und Bild folgen. Schließlich führt der Autor in den Wettkampf der philippinischen Kampfkunst ein und beendet das Buch mit Hinweisen zu Graduierungsprüfungen. Sehr ausführlich stellt Siebert die geschichtliche Entwicklung von Arnis, Escrima, Kali usw. dar und beantwortet einige Fragen zur Ausrüstung und den vielfältigen Waffen. Ein besonderes Merkmal ist, daß auch Alltagsgegenstände hierbei zu Waffen werden können.

„Die Kunst der wirbelnden Stöcke“ ist ein übersichtlich gegliedertes und gut gestaltetes Grundlagen-Lehrbuch der philippinischen Kampfkunst. Es enthält alles Wissenswerte für Anfänger und Fortgeschrittene und wird sicherlich seinen festen Platz in der Budoliteratur finden.

WiP

1. Württembergische Meisterschaft für Kinder und Jugendliche in Mühlacker

Fast 100 Kinder und Jugendliche aus dem süddeutschen Raum waren der Einladung des Chang Hun TKD Mühlacker zur 1. Baden Württembergischen Meisterschaft am 12. 11. 1995 gefolgt.

Aber nun zu dem Geschehen. Zunächst wurden die Einzel-Tul-Wettbewerbe durchgeführt. Da die Kinder und Jugendlichen überwiegend den 8. - 6. Kup besaßen, wurden hauptsächlich die ersten drei Tul gezeigt.



Siegerehrung beim Turnier in Mühlacker

Diese Meisterschaft war die erste Veranstaltung in dieser Größenordnung für den Chang Hun Verein. In Verbindung mit den späten Anmeldungen, die teilweise nach dem eigentlichen Anmeldeschluß erfolgten, mußte das Turnier mit einigen Unbekannten vorbereitet werden. Am Veranstaltungstag war jedoch die Halle bestens vorbereitet. Matten und Bänke für die Teilnehmer und Betreuer in der Halle, ausreichend Umkleidemöglichkeiten sowie erhöhte Tribünenplätze für die Zuschauer waren vorhanden. Drei Kampfflächen standen zur Verfügung. Daß diese jedoch nie gleichzeitig genutzt werden konnten, war auf das Fehlen von ausreichenden Kampfrichtern zurückzuführen. Dies führte auch zu einer deutlichen Verlängerung der Veranstaltung. Außerdem mußten die vorhandenen Kampfrichter fast durchgehend an den Kampfflächen sein, ohne daß die nötigen Pausen gemacht werden konnten.

Dies tat der Spannung jedoch keinen Abbruch. Teilweise etwas unsicher, mit Fortdauer des Wettkampfes aber immer konzentrierter, zeigten die Teilnehmer ihr Können.

Nach diesem gelungenen Auftakt ging es mit den Vorrundenkämpfen weiter. Diese wurden in Pools ausgetragen. Da es viele Teilnehmer gab, die ihr erstes oder zweites Turnier bestritten, wollte der Veranstalter allen Gelegenheit geben, in mehreren Kämpfen Erfahrung zu sammeln. Auf zwei Kampfflächen wurden die Vorrundenkämpfe ausgetragen. Bei Kindern von 7-10 Jahren wurden Mädchen und Jungen gemischt eingeteilt. Daß die körperlichen Unterschiede dabei nicht unbedingt ausschlaggebend für den Ausgang des Kampfes sein müssen, zeigte Jens Baumann aus Sersheim. Als kleinster Teilnehmer setzte er sich gegen teilweise erheblich größere TeilnehmerInnen durch.

Weitere Gruppen wurden aus den 11-13jährigen sowie 14-16jährigen

gebildet, jeweils nach Mädchen und Jungen getrennt. Oft zeigten die späteren Finalisten bereits in der Vorrunde ihre Überlegenheit. Auch Neulinge zeigten vollen Einsatz und versuchten fehlende Wettkampferfahrung auszugleichen. Packende Kämpfe waren das Resultat. Nach der Vorrunde gab es eine Pause, um vor allem den Kampfrichtern die Möglichkeit zu geben, sich zu stärken. Damit es den Zuschauern und Teilnehmern nicht langweilig wurde, zeigten Mitglieder des Chang Hun Vereines, Ralf Ufrecht, Peter Fischer, Jürgen Jäger (alle auch als Trainer tätig) sowie Günther Mayer eine Taekwon-Do Demonstration. Tuls aus dem Prüfungsprogramm zu höheren Dan-Graduierungen, abgesprochener und freier Kampf sowie spektakuläre Bruchtests sollten neben der Unterhaltung auch der weiteren Begeisterung der jungen Teilnehmer für das Taekwon-Do dienen.

Den nächsten Teil der Veranstaltung bildete die Mannschafts-Tul. Hier setzte sich die Mannschaft von Fitness-Feuerbach vor PSV Schmiden und der Sportschule Scheiber durch. Die Finalkämpfe sorgten dann nochmals für eine tolle Stimmung in der Halle. Lautstark wurden die Kämpfer von ihren Vereinskameraden und den Zuschauern unterstützt. Die Finals zeigten begeisternde Kämpfe. Das Alter spielte dabei wiederum keine Rolle.

Bei der ganzen Veranstaltung bewiesen die TeilnehmerInnen Sportsgeist. Trotz engagierter Kämpfe wurden diese immer fair ausgetragen. Die teilweise weit überzogene Härte der Erwachsenen war bei den jungen Teilnehmern noch nicht vorhanden. Insgesamt war das Turnier sicher ein Erfolg und ein Gewinn für das ITF-Taekwon-Do in Süddeutschland. Damit hat sich auch die viele Arbeit im Vorfeld sowie am Turniertag für den Veranstalter ausgezahlt.

Günther Mayer

Siegerliste

Kampf 7-10 Jahre gemischt

1. Sonja Purucker (Dan Gun Waiden)
2. Jens Baumann (Sportschule Scheiber)
3. Aaron Bauer (Sersheim)
3. Stefanie Hauff

Kampf 11-13 Jahre weiblich

1. Sanina Fellmeth (Sersheim)
2. Sabrina Wiemaier (TKD Verein Vaihingen)
3. Stefanie Lang (Vaihingen)

Kampf 11-13 Jahre männlich

1. Dennis Wiemaier (Vaihingen)
2. Jochen Göbel (Chang Hun Mühlacker)
3. Milenko Vrhovac (Schmidten)
3. Bozidan Kekez (Sersheim)

Kampf 14-16 Jahre weiblich

1. Nezice Tunc (Fitne Feurbach)
2. Susanne Steiger (Sersheim)

Kampf 14-16 Jahre männlich

1. Furat Albayrak (Sersheim)
2. Mathias Haberl (Waiden)
3. Alexander Moik (Schmidten)
3. Charisis Tzimogiannis (Feurbach)

Kampf 14-16 Jahre

männlich Fortgeschrittene

1. Sami Felek (Feurbach)
2. İzcan Arslan (Sersheim)
3. Marco Stiehl (Schmidten)
3. Tobias Weinle (Schmidten)

Tul 7-10 Jahre gemischt

1. Hüseyin Tunc (Feurbach)
2. Simon Bechert (Schmidten)
3. Jens Baumann (Sersheim)
3. Ina Walter (Sersheim)

Tul 11-13 Jahre weiblich

1. Danina Fellmeth (Schmidten)
2. Julia Markus (Schmidten)
3. Ricarda Schuller (Schmidten)

Tul 11-13 Jahre männlich

1. Till Geiger (Sersheim)
2. Jochen Göbel (Mühlacker)
3. Milenko Vrhovac (Schmidten)
3. Attila Kanyo (Schmidten)

Tul 14-16 Jahre weiblich

1. Natic Tunc (Feurbach)
2. Melanie Hütter (Feurbach)
3. Sylvia Krolop (Schmidten)
3. Susanne Steiger (Sersheim)

Tul 14-16 Jahre männlich

1. Frank Weichert (Schmidten)
2. Sami Felek (Feurbach)
3. Markus Klein (Sersheim)

Tul Mannschaft

1. Joannis Armarantidis (Feurbach)
Daniel Baumann (Feurbach)
Hüseyin Tunc (Feurbach)
2. Simon Bechert (Schmidten)
Jacqueline Frey (Schmidten)
Sebastian Bechert (Schmidten)
3. Jens Baumann (Sersheim)
Thilo Schover (Sersheim)
Markus Klein (Sersheim)

Körper- beherrschung



Ein chinesischer Meister der rhythmischen Bewegungen lehrt die uralte Körperkunst des T'ai Chi.
216 Seiten,
Pbk. 28.-



Sensationelle Fotos zeigen, wie körperliche Kräfte und die Fähigkeit zur inneren Sammlung geweckt werden.
136 Seiten, 10 Abb.,
Pbk. 32.-



Das Grundlagenwerk für jeden Karateka. Die Vervollkommnung seiner Technik und geistigen Kräfte.
300 Seiten, 157 Abb.,
Ln. 48.-



Die ausführliche Darstellung der Grundlagen der fernöstlichen Kampfkünste.
320 Seiten, 5 Abb.,
Ln. 48.-



Die umfassende Einführung in Theorie und Praxis mit 860 Abbildungen.
292 Seiten, Ln. 58.-

Alte Traditionen – Neues Bewusstsein

Sportartikel
W. FINDOR



Fachgeschäft für
Budo- und Freizeitsport

**TOKAIDO - SHUREIDO - KATANA - TEKKI - JUDO
- AIKIDO - KUNG-FU - TAI-CHI - KICK-BOXEN USW.**

**Gürtel - Faustschutz - Tiefschutz - Brustschutz -
Schienbeinschutz - Zahnschutz - Pratzen - Sand-
sack - Stoppuhr - Gong - Trainingstasche - Ruck-
sack - Fachbücher - Zoris - Kung-Fu-Schuhe -
Handtücher - Badetücher, bestickt - und vieles
mehr!!!**

**NEU: EXCLUSIV MULTIMEDIA CD-ROM
Kata 1-5 und Tekki 1 mit Shotokan-
Weltmeister DIRK SCHAUENBERG**

Geschäft und Verkauf: WOLFGANG FINDOR

Mühlenstraße 17 · 79194 Gundelfingen

Telefon 07 61 / 58 24 64 · Telefax 07 61 / 58 43 48

Geschäftszeiten: Mo, Mi, Fr 9-12 und 15-18 Uhr
Di, Do, Sa nach Vereinbarung.

In jeder Buchhandlung.

O.W. BARTH VERLAG

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.

Kombination aus Yul-Gok Tul: **Gunnun So Sonbadak Baro Golcho Makgi** **Gunnun So Sonbadak Bandae Golcho Makgi** **Gunnun So Ap Joomuk Baro Jirugi**



Bild 1: Anfangsbewegung für baro golcho makgi



Bild 2: gunnun so sonbadak baro golcho makgi

Bild 1

Aus der vorherigen Technik in der Yul-Gok Tul (*Gunnun So Ap Joomuk Bandae Jirugi*) wird der vordere Fuß in Richtung des Standbeines zurückgezogen, um dann nach vorn in die Fußstellung *Gunnun Sogi* bewegt zu werden. Der Fuß beschreibt dabei einen Bogen, wird jedoch nicht bis ganz an den Standfuß zurückgezogen. Die Fußsohle soll parallel zum Boden zeigen, und der Fuß sich möglichst nah am Boden bewegen.

Das rechte Standbein ist leicht gebeugt. Die Arme sind locker vor dem Solar Plexus gekreuzt. Der rechte Arm, der die Abwehr ausführen wird, liegt auf dem linken. Die Arme kreuzen sich in Höhe der Handgelenke. Die Handfläche der linken Hand zeigt nach unten, die der rechten zum Körper. Beide Fäuste sind locker geschlossen. Der Blick ist bereits in die-

ser Phase auf den imaginären Gegner gerichtet, dessen Angriff blockiert werden soll.

Bild 2

Die Endstellung, der *Gunnun So Baro Golcho Makgi*. Diese Technik wird nicht mehr wie früher zur oberen Stufe (*nopunde*) ausgeführt, sondern zur mittleren Stufe (*kaunde*), das heißt die Fingerspitzen der abwehrenden Hand erreichen Schulterhöhe. Der Ellbogen des blockierenden Armes ist um 25 Grad angewinkelt. Die abwehrende Hand ist im Handgelenk leicht nach außen abgewinkelt. Sie erreicht den angreifenden Arm in einem Bogen von oben nach unten. Die Hand wird dabei einfach auf den Unterarmrücken des Angreifers gelegt, um diesen zu kontrollieren und gegebenenfalls den Arm festhalten zu können, um den Gegner zu sich heranzuzie-

hen. Die Bewegung erfolgt mit normaler Geschwindigkeit. Die Technik kann ihren Zweck nur dann erfüllen, wenn sie ohne Brennpunkt ausgeführt wird. Dies bedeutet, daß die sonst übliche Beschleunigung mit abruptem Abstoppen der Technik hier nicht erfolgt, sondern die Geschwindigkeit bis zum Auflegen der Hand eher gleichbleibend ist. Bei der Ausführung bleibt der Abwehrarm locker und entspannt.

Wie bei jeder seitlichen Abwehrbewegung (*yop makgi*) ist der Körper halbseitlich zum Ziel ausgerichtet. Auch bei dieser Technik wird der Körper beim Vorgehen zunächst abgesenkt, dann angehoben, um schließlich zum Ende der Technik wieder in die Fußstellung abgesenkt zu werden. Er führt damit die gleiche bogenförmige Bewegung aus, wie die abwehrende Hand.

Bild 3

Die Ausholbewegung für die nächste Technik beginnt wie immer mit einer Gegenbewegung. Der rechte Arm wird aus der Endstellung der vorherigen Abwehr gelockert und in Richtung

zum Körper zurückgezogen. Der linke Arm verläßt seine Endstellung an der Hüfte und kreuzt den anderen Arm vor dem Solar Plexus. Beide Arme sind locker und im Ellbogengelenk angewinkelt, beide Fäuste wieder lok-

ker geschlossen. Die rechte Handfläche zeigt zum Boden, die linke zum Körper.

Der Körper hat sich aus der halb-schrägen Endstellung der letzten Technik wieder voll frontal ausgerichtet und wird in dieser Entspannungsphase leicht abgesenkt. Dazu wird die Verriegelung des hinteren Beines im Kniegelenk gelöst. Das Knie beugt sich, wobei die hintere Hacke den Kontakt zum Boden verliert.



*Bild 3: Ausholbewegung für
bandae golcho makgi*

Bild 4

In der gleichen Position führt der Körper jetzt eine Aufwärtsbewegung durch. Die hintere Hacke wird weiter angehoben, die Beugung in den Kniegelenken etwas verringert, wodurch der ganze Körper angehoben wird. Auch die Hände bewegen sich in dieser Phase leicht nach oben. Diese Aufwärtsbewegung dient als Vorbereitung und Gegenbewegung der ei-

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



gentlichen Abwehr, bei der der Körper ja wieder abgesenkt werden soll.

Grundprinzip: Jede Bewegung beginnt mit einer Gegenbewegung.

gen. Die Abwehr wird wiederum als seitlicher Block (*yop makgi*) ausgeführt. Deshalb wird die Schulter des abwehrenden Armes etwas nach vorn gedreht, so daß eine halbfrontale

Bild 6

Aus der Endstellung der *Bandae Golcho Makgi* erfolgt ohne Unterbrechung sofort der Übergang zur nächsten Technik. Dazu wird die Abwärts-



Bild 4: Die Ausholbewegung für *bandae golcho makgi* wird fortgesetzt (zum Vergleich mit Bild 3: die Hacke des hinteren Fußes ist höher!)



Bild 5: *gunnun so sonbadak bandae golcho makgi*

Bild 5

Die *Bandae Golcho Makgi* in der Endstellung. Die abwehrende Hand hat ihr Ziel auf Schulterhöhe (*kaunde*) erreicht. Die Bewegung wird wieder mit normaler Geschwindigkeit und ohne Brennpunkt ausgeführt. Mit der gleichen Geschwindigkeit wird die rechte Faust zur Hüfte zurückgezogen-

Körperhaltung entsteht. Der Körper ist in die Fußstellung *Gunnun Sogi* abgesenkt, wobei in diesem Fall das hintere Bein nicht durchgestreckt wird und die hintere Hacke zwar leicht abgesenkt wird, aber keinen Kontakt mit dem Boden hat.

bewegung des Körpers noch über die Endstellung der *Golcho Makgi* hinaus weiter fortgeführt, allerdings nur minimal. Diese Abwärtsbewegung geht dann flüssig über in ein erneutes Anheben des Körpers zur Vorbereitung der nächsten Technik. Gleichzeitig bewegen sich beide Hände aus der Endstellung der Abwehr entgegen der Richtung des Fauststoßes und beginnen damit die Aushol- und Gegenbewegung. Die rechte Faust wird ein wenig von der Hüfte zurückgezogen und angehoben, der linke Arm etwas weiter nach vorn gestreckt, dabei aber nicht ganz durchgedrückt. Die Beugung in beiden Kniegelenken wird ein wenig verringert, und die hintere Hacke weiter vom Boden abgehoben, wodurch der Körper eine Aufwärtsbewegung beschreibt.



Bild 6: Endpunkt der Ausholbewegung für *ap joomuk baro jirugi*

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

Sobald die Arme ihre Bewegung aus der Endstellung der vorherigen Technik begonnen haben, wird die Bewegung flüssig weitergeführt über die Ausholbewegung bis hin zur Ausführung der Folgetechnik. In diesem Fall gibt es selbst in der Endstellung der Abwehr keine Bewegungsunterbrechung, da die beiden Techniken in einer fortlaufenden Bewegung miteinander verbunden werden sollen.

der frontal ausgerichtet. Die Fäuste sind in diesem Moment noch locker geschlossen. Ihre Drehung wird erst 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..

doch nur dann möglich, wenn der hintere Fuß in Gunnun Sogi soweit wie möglich nach vorne gedreht wird. Er soll nur in einem Winkel von 25 Grad nach außen zeigen.

Da *Golcho Makgi* und *Baro Jirugi* in einer fortlaufenden Bewegung ohne jede Unterbrechung ausgeführt werden, wird bei diesen beiden Techniken nur einmal geatmet. Für die Atmung gilt das gleiche, wie für die Be-

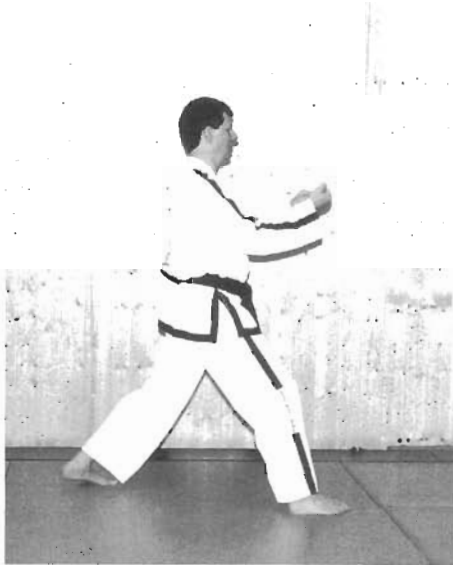


Bild 7: Der Fauststoß wird ausgeführt

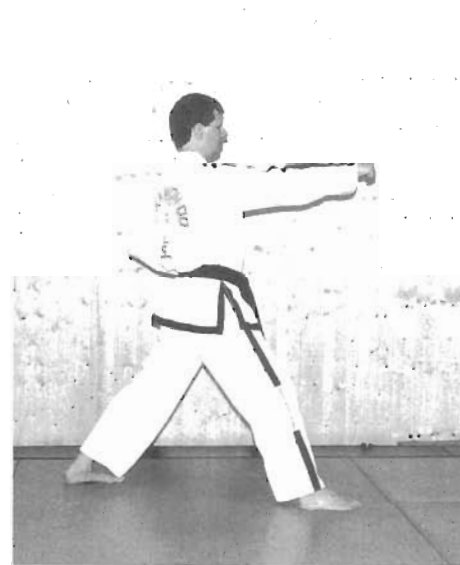


Bild 8:gunnun so ap joomuk baro jirugi

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 wird wie-

Bild 8

Die Endstellung des *Baro Jirugi* ist erreicht. Der stoßende Arm ist bei der Ausführung der Technik zur mittleren Stufe (*kaunde*) auf Schulterhöhe gestreckt.

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 je-
wegung der Arme und des Körpers. Die Atmung beginnt mit der Ausführung der *Bandae Golcho Makgi* und fließt ohne Unterbrechung weiter bis zum Fauststoß. In der Beschleunigungsphase des Fauststoßes wird auch die Atmung stärker, um dann zusammen mit der Faust arretiert zu werden.

... informieren, worauf es ankommt!

Karate...mit bloßen Händen ...die exakte Grundtechnik, 141 Abb.	DM 11,80
Die 12 Karate-Kata ...die wichtigen Kata, genau beschrieben, 491 Abb.	DM 19,80
Taekwondo ...der Kompaktlehrgang wirksamer Kampftechnik, 104 Abb.	DM 11,80
Die 12 Taekwondo-Hyongs ...alle technischen Einzelheiten, 436 Abb.	DM 19,80
Kung-Fu ... Geist und Technik des chinesischen Boxens, 144 Abb.	DM 18,80
Sai ... die dynamische Verteidigungstechnik mit der Waffe, 114 Abb.	DM 16,80
Boxen - Fechten mit der Faust ... für den Faustkämpfer, 80 Abb.	DM 15,80
Selbstverteidigung für den Ernstfall ... Defense-Technik, 260 Abb.	DM 16,80
Thal-Boxen ... der harte asiatische Vollkontaktkampf, 215 Abb.	DM 19,80
Kendo ... Lehrbuch des japanischen Schwertkampfes, 700 Abb.	DM 32,80
Iai-do ... das blitzschnelle, präzise Ziehen der Waffe, 192 Abb.	DM 15,80
Kyudo ... die Kunst des japanischen Bogenschießens, 231 Abb.	DM 29,80
Sumo ... der faszinierende japanische Nationalsport, 46 Abb.	DM 18,80
Shuriken ... sicherer Umgang mit Wurfsternen, 103 Abb.	DM 15,80
Sportliches Messerwerfen ... treffen mit dem Wurfmesser, 48 Abb.	DM 14,80
Das Kampfsport-Lexikon ... die Kampfkünste der Welt, 49 Abb.	DM 24,80

... und viele weitere Kampfsportbücher!

Schreiben Sie uns oder rufen Sie an — bebildeter Prospekt gratis!
VERLAG WEINMANN Beckerstr. 7. 12157 Berlin 41 Tel.: (030) 8 55 48 95

Text: Rolf Becking
Fotos: Wilfried Peters

Köln. - Seit April 1989 ist die ITF Deutschland sehr eng mit der Person des 1. Vorsitzenden Paul Weiler verbunden. Er hat das Gesicht und das Ansehen des deutschen Verbandes entscheidend geprägt. Nun steht sein Wechsel in die europäische Verbands-Ebene bevor. Vielleicht ein aktueller Anlaß ein kleines Resümée zu ziehen und ihn den Lesern vorzustellen.

Ich habe mich mit Paul Weiler dem 1. Vorsitzenden der ITF -D bei ihm zu Hause in Köln-Dellbrück verabredet, am frühen Nachmittag, da ist die Schule gerade zu Ende. Aha, erste Information : Paul Weiler ist Diplom-Sportlehrer und unterrichtet auch Geographie.

Und weiter: Er ist seit 13 Jahren verheiratet und hat 2 Söhne, 9-jährige Zwillinge. Er ist 42 Jahre, im Juli geboren, d.h. Sternzeichen Krebs. Die sind bekanntlich eher die Vertreter der ruhigeren Art, verlässlich und nicht zuletzt häuslich. Aber auch auf Sicherheit bedacht und gehen 2 Schritt vor und wieder einen zurück. Die vorsichtige und ruhige, bedächtige Art scheint Paul Weiler auf den ersten Blick auch zu haben. Diese Art hat ihm bestimmt geholfen, die vielen anfänglichen Querelen in der ITF-D zu überstehen und zu ordnen.

Verbandsarbeit : Klüngel versus Diplomatie

Zur Erinnerung: Nach der Gründung der ITF-D wurde die Vereinspolitik von den Koreanern in Deutschland bestimmt, die schon durch den Wegfall der sprachlichen Barriere den besseren Kontakt zum koreanischen Gründungs-General Choi-Hong-Hi und dem

PAUL WEILER

Weltverband hatten. Diese Kontakte haben einige Herren der ersten Stunde auch weidlich zum eigenen Vorteil zu nutzen versucht. Von 1981 - 1989 wurde die ITF in Deutschland

Lee's. Mit dem Wechsel der Verbandsführung wurde die Geschäftsstelle nach Köln verlegt und Paul Weiler ordnete die Verbandsstruktur neu. Er holte auch seine Kol-



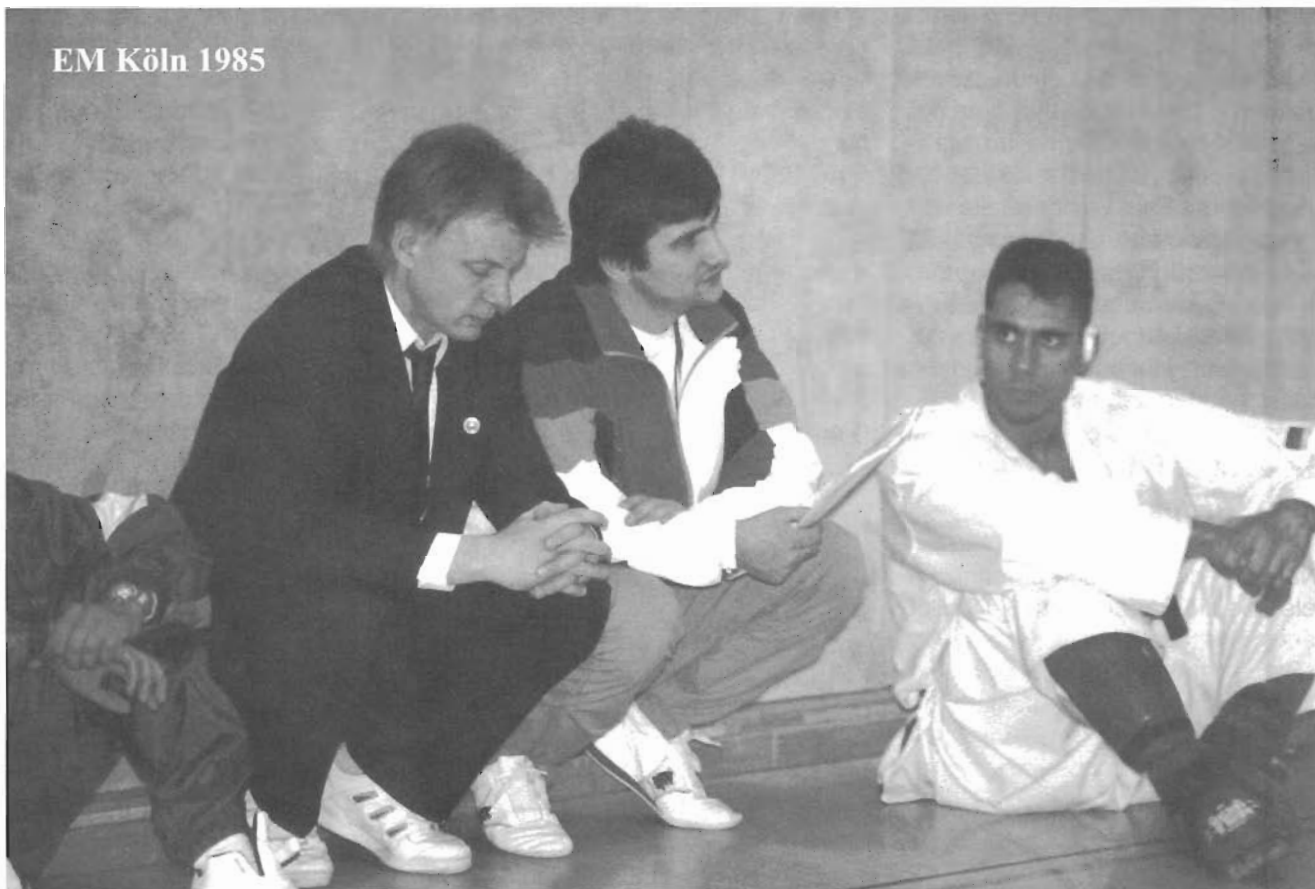
von dem in Kassel ansässigen Lee Ki Yung geleitet - oftmals sehr willkürlich und subjektiv. Der Vorstand wurde von Einzelmitgliedern gewählt und nicht von Vereinen. Da die Sitzungen meist in Kassel stattfanden, konnte Lee einige Jahre lang auf seine Lobby bauen. Lee bestimmte die Satzung und über die Aufnahme von Mitgliedern. Ende des Jahres 1988 war der Verband so heruntergewirtschaftet, daß er kurz vor der Auflösung stand. Im Dezember 1988 trafen sich die wenigen noch verbliebenen Vereine und entwarfen ein Konzept, wie der Verband zu retten sei. Am 16. April 1989 wurde ein neuer Vorstand gewählt.: Paul Weiler und Sveto Keser übernahmen die Verbandsführung.

Die Sichtung der Unterlagen gab ein Bild der unprofessionellen Arbeit

legen und Freunde Hans Peter Fischer, Walter Komorowski und Harry Vones in die Verbandsführung, die ihm bei der Aufbau-Arbeit tatkräftig zur Seite standen.

Ein anderer Zusammenschluß von TKD-Vereinen unter der Federführung von Peter Hammelmann versuchte ebenfalls den Alleinanspruch auf die Anerkennung der ITF in Wien zu bekommen. Aus dieser Richtung wurde die erste Zeit der Arbeit von Verleumdungen und Auseinandersetzungen torpediert. Der Welt-Verband versuchte, die beiden deutschen Verbände gegeneinander auszuspielen, um daraus finanzielle Vorteile zu erlangen. Erst ein Treffen mit General Choi Hong Hi in Köln brachte Bewegung in die verfahrenene Situation. Der General stellte es den Parteien anheim, sich zu einigen. Der Streit ging

EM Köln 1985



schließlich auch vor Gericht. Die ITF-D unter Paul Weiler wurde letztendlich vom europäischen und vom Weltverband anerkannt. Lee Ki Yung, der auch in dieser Auseinandersetzung munter mitgemischt hatte, wurde aus dem Weltverband ausgeschlossen.

Großer Bruder WTF ?

Nachdem die Zukunft des Verbandes nun gesichert ist, stellt sich die Frage nach der konstruktiven, kontinuierlichen Verbandsarbeit: Was tut die ITF-D zur Ausweitung des Verbandes und zur Verbreitung des TKD ? Vergleicht man die Mitgliederzahlen der ITF-D (ca. 3.500 Mitglieder) mit denen der WTF in Deutschland (ca. 60.000 Mitglieder), stellt sich die ITF doch eher bescheiden dar. Woran liegt das? Laut Paul Weiler wurde die WTF von Südkorea massiv finanziell unterstützt. "Die WTF baute Schulen und sicherte Trainer finanziell ab. Bei der ITF lief diese ganze Arbeit auf ehrenamtlicher Basis." In Sachen Öffentlichkeitsarbeit zeigt sich ein ähnliches Bild. Bei der ITF stehen für diesen Bereich keine Mittel zur Verfü-

gung. Weiler: "Es gibt eine kleine Gruppe von Personen, die sich im Verband engagieren und für Lehrgänge und Seminare zur Verfügung stehen.. Es gibt zudem einen Rundbrief an die Mitgliedsvereine, wo über die Arbeit des Verbandes informiert wird."

Laut Aussage der Verbandsführung ist eine Mitarbeit von interessierten Verbandsmitgliedern durchaus erwünscht. Das würde sicherlich auch zur Entlastung derjenigen führen, die sich derzeit engagieren, sich aber gleichzeitig oftmals überlastet fühlen. "Wir laden die Leute ein, aber sie kommen nicht", beklagt sich Paul Weiler. "Auf der Verbands-Sitzung frage ich, wer ein Protokoll schreiben kann - und keiner meldet sich! Es sind immer dieselben Leute, die für den Verband arbeiten."

Neue Mitglieder durch Wiedervereinigung?

Dann stellt sich die obligatorische Frage nach der Deutschen Wiedervereinigung - wäre das nicht die

Chance gewesen zur Ausweitung der Mitgliederzahlen?

"Ich habe Anträge nach Wien zum europäischen Verband geschickt, mit der Bitte, Demo-Teams in die neuen Bundesländer zu entsenden. Aber es kam nicht einmal eine Antwort zurück", ist die resignierte Antwort von Paul Weiler. Die Möglichkeiten, dies im Rahmen des Deutschen Verbandes zu organisieren waren laut Weiler finanziell nicht möglich. In England traf man durch Zufall auf einen rührigen Verein aus Quedlinburg. Hier wurde über den direkten Kontakt Hilfestellung geleistet, aber eine gezielte Aufbauarbeit hat nicht stattgefunden.

Anerkennung durch sportliche Erfolge

Trotzdem hat Paul Weiler viele Ziele, die er sich zu Beginn seiner Tätigkeit gesetzt hatte, erreicht. "Vorrangig galt es, das TKD der ITF zu erhalten und den Sport über die personellen Zwistigkeiten zu setzen. Durch die sportlichen Erfolge der Deutschen Taekwon-Dokas bei den 13. Jugend-

Weltspielen in Korea 1989 und natürlich bei der Weltmeisterschaft 1994 in Malaysia wurde dies eindrucksvoll bestätigt". Der Höhepunkt war der Sieg des Herren-Teams im Mannschaftskampf.

Heute sieht Paul Weiler es als vorrangig an, weitere Landesverbände zu gründen und etablieren, Trainer gut auszubilden und vermehrt Lehrgänge anzubieten. Das kann bis zur Vergabe von Übungsleiter-Lizenzen des Verbandes gehen.

Mit dem 6. Dan nach Europa

Natürlich gibt es auch persönliche Ziele, wie die Prüfung zum 6. Dan im März in Stuttgart. Und auch seine Arbeit im Verband wird sich zukünftig etwas verändern: Voraussichtlich wird Paul in die europäische Verbandsebene wechseln - er hat sich um den Posten des Vize-Präsidenten der europäischen ITF beworben. Er hofft, auf diese Weise die deutschen Interessen im Verband effektiver vertreten zu können.

"Am meisten Ärger und Probleme bereiteten mir die Klimmzüge in der Vermittlung zwischen dem Weltverband und dem deutschen Verband.

107 000 US \$ wurden an den Weltverband überwiesen - und landeten in nicht immer nachvollziehbaren Kanälen." Im Laufe der Jahre entwickelte Paul Weiler die hohe Schule der Verbands-Diplomatie und hat dafür mit Sicherheit die uneingeschränkte Anerkennung der anderen Verbandsmitglieder.

Daß es immer wieder Phasen gab, wo Paul die ganze Sache aufgeben wollte, steht auf einem anderen Blatt. "Man kann kämpfen und verlieren - aber wenn man nicht kämpft, hat man schon verloren!" Das ist der Wahlspruch von Paul Weiler. Als größten Erfolg verbucht er die sportlichen Erfolge des National-Teams: "Der Gewinn der Weltmeisterschaft 1994 in Malaysia ist eine Bestätigung meiner Arbeit. Ich bin stolz darauf, nicht aufgegeben zu haben." So hält er denn auch eine der fünf Tugenden des TKD für seine beste Eigenschaft: Durchhaltevermögen.

Ja, und wie sieht's mit den schlechten Eigenschaften aus? "Mit Niederlagen kann ich mich nur schwer abfinden," sagt Paul, "da habe ich schon dran zu knabbern und viele Leute halten mich dann für zu empfindlich - sozusagen für eine Mimose..."

Zum Erholen und abschalten geht Paul Weiler Badminton spielen - da reicht das TKD und der Sportunterricht in der Schule nicht. Und als praktisch veranlagter Mensch betätigt er sich auch als Hobby-Handwerker in seinem Haus. "Ein Büro-Job wäre nichts für mich, ich muß mich bewegen!"

Ach ja, und die liebe Familie pocht natürlich auch noch auf ihrem Recht, den Papa wenigstens ab und zu für sich zu haben ...

ck.

Fotos Mayr



Foto Mayr

Vormerken!!

"Budo-Sport-Report" Benefitz-Turnier

für Kinder und Jugendliche
ab 8 Jahre
in Hürth bei Köln

12. Mai

Weitere Info unter 0 52 1 / 13 83 62.

Name: Petra Weßel, geb. Meier
geboren: 18. September 1966
Wohnort: Dortmund Verein VfL
(Verein für Leibesübungen)

Kemminghausen

Trainer:

heute selber

früher:

Ursula Becker,

Uwe Freisberger,

Max Geburt

Beruf: Industriekauffrau,
arbeitet als Verwaltungsange-
stellte bei der Handwerkskam-
mer Dortmund

bei uns in der Halle. Mittlerweile ist sie 53 Jahre, und wenn ich mal so weit bin, möchte ich auch den gleichen Ehrgeiz, die Genauigkeit und die Kraft haben, die Christa hat.

Do ist für mich Kampfkunst - und wenn jemand nicht auf Turnieren kämpfen will, sollte man das auf jeden Fall akzeptieren. Jeder steht für sich allein auf der Kampffläche, also muß auch jeder für sich allein entscheiden, ob er bzw. sie kämpfen will ! Für mich persönlich kommt das eben nicht in Frage, mit fehlt soetwas wie „Kämpferherz“ .

PETRA WESSEL



Wann und wie bist Du zum Taekwon-Do gekommen ?

PW: Die Freundin eines Arbeitskollegen meines Vaters wollte im Rahmen des VfL eine Taekwon-Do-Abteilung gründen. Im Sommer 1979 organisierte sie eine Vorführung, um dadurch Leute anzusprechen und für den Sport zu begeistern. Ich war zu dieser Zeit auf der Suche nach einer Sportart. Schwimmen, Ballspiele oder Kunstturnen - das war irgendwie alles nicht das Richtige.

Die Vorführung von Ursula Becker begeisterte mich: alles war dort in Bewegung - die hohen Tritte, Selbstverteidigung, das Gesamtbild - das war meine Sportart !

Wie war die Reaktion Deiner Eltern ?

PW: Ich hatte bisher Jazzdance gemacht, - das mache ich auch heute noch - ich glaube, mein Vater fand das ganz gut - ich sollte sowieso eigentlich ein Junge werden...Meine Eltern haben mich da eigentlich immer unterstützt.

Wer ist dein Vorbild ?

PW: Christa Wintzer, das war damals die höchstgraduierte Frau in der ITF. Sie war die Trainerin und Freundin von Ursula Becker und hatte sie beim Aufbau der TKD-Abteilung tatkräftig unterstützt. Dadurch war sie oft

Wie schätzt Du die einzelnen Disziplinen des Taekwon-Do ein ?

PW: Das Training an sich ist für mich der Hauptbestandteil - die Gymnastik und Selbstverteidigung. Tul-Laufen ist einfach schön und im Training ist Kämpfen auch ok. Das Kämpfen auf den Turnieren finde ich erschreckend hart. Ich finde es teilweise wirklich unschön, wie hart die Wettkämpferinnen miteinander umgehen. Taekwon-

Wie gehst Du selber mit der Wettkampfsituation beim Tul-Laufen um ?

PW: Das ist schon eine kribbelige Situation : es kommt genau auf diesen Moment an. Du darfst nicht wackeln oder ausrutschen und natürlich nicht stehenbleiben. Ich bin noch nie stehengeblieben !

Euer Verein hat sich 1989 der ITF (Internationale Budo Föderation) angeschlossen - wie war ein Vergleich vorher auf anderen Turnieren möglich ?

PW: Wie waren vorher der IBF (Internationale Budo Föderation) angeschlossen. Dort waren verschiedene Kampfsportarten unter einem Dach versammelt. Bei den Tul-Wettbewerben liefen die Damen und Herren teilweise zusammen. Es kam auch nicht auf die fehlerlose Abfolge der Tul an, sondern auf Kraft, Ausdruck und Ästhetik. Man hätte sich eigentlich auch selber eine Tul ausdenken und dort laufen können. Auf die Dauer war dieser Zustand eher unbefriedigend. Die Leute aus dem Verein wollten sich einem Verband anschließen, mit dem man sich vergleichen kann und Ulla sagte, schaut euch die ITF an. Das war zu der Zeit als auch der Vorstand in der ITF wechselte und die Turnier-Organisation war auch ok - also wurden wir 1989 bei der ITF-D Mitglied.

Was war Dein größter Erfolg ?

PW: Der Titel der Vize-Weltmeisterin 1992 in Korea, - zum einen, weil es die WM war und zum anderen auch noch in Korea. Die EM in Köln im April 1995, das war dagegen schon ein bißchen



seltsam. Es war bei den Frauen kein weiterer 4. Dan gemeldet, so daß mein Titel schon feststand, ohne, daß ich überhaupt gelaufen bin...

Wie bist Du in die Nationalmannschaft gekommen ?

PW: Paul Weiler und Lan Ung Kim haben mich gefragt, ob ich an der EM in Polen teilnehmen möchte. Allerdings war klar, daß ich nur in der Mannschaftstul starten würde, denn der Platz im Einzel war durch Birgit Sasse belegt.

Und, habt ihr gewonnen ?

PW: Ich glaube, wir haben den dritten Platz belegt.

Wie ist Dein Eindruck von der Unterstützung durch den Verband ?

PW: Ich finde, die Kadertrainer sollten mit den Sportlern etwas psychologischer umgehen. Taekwon-Do ist ein Amateursport, das sind keine Profis. Und zum Teil sind es Jugendliche, die in ihrem Verein anders trainieren als beim Kadertraining. Es gibt Bevorzugungen und Absprachen, und die Art und Weise wie den Leuten gesagt wird „Du bist nicht dabei“ ist nicht sonderlich schön.

Was ist Dein persönliches Ziel ?

PW: Ich möchte weiter als Trainerin arbeiten, mit jungen und alten Leuten, so lange wie möglich - wie Christa.

Welche Eigenschaft schätzt Du am meisten ?

PW: Ehrlichkeit ! Vertrauen und Solidarität und miteinander reden können. Das sind auch die Eigenschaften, die ich an meinem Mann besonders schätze.

Wie sieht es aus mit Deinen Eigenschaften - guten und schlechten ?

PW: Schlechte Eigenschaft ? Ungeduld, irgendwann kommt dann ein Punkt, wo ich alles in die Ecke werfen möchte.

Und gute Eigenschaft, - ich kann gut zuhören, wenn andere Leute Probleme haben. Die kommen dann zu mir.

Haust Du noch Zeit für weitere Hobbys ?

PW: Ja doch: Lesen, Fotografieren, Basteln und Nähen...



Was würdest Du mit einer Million Mark machen ?

PW: Ein schönes Haus kaufen, eine Sportschule aufmachen - dort als Trainerin arbeiten und von dem Rest gut leben !

Kinofilme



Aller Anfang ist schwer.



Einzelabonnement

Hiermit bestelle ich 6 Ausgaben des Budo-Sport-Report für eine Laufzeit von zwölf Monaten ab dem:

_____ 19__ zum Preis von 4,- DM Ausgabe plus Porto.

Das Abonnement verlängert sich automatisch um ein Jahr (sechs Ausgaben), wenn nicht mindestens vier Wochen vor Ablauf schriftlich beim Herausgeber oder Verlag gekündigt wird.

Name: _____ volljährig: ☐ ja ☐ nein

Straße: _____ PLZ u. Ort: _____

Lieferadresse bei Abweichung: _____

Bezahlung erfolgt durch: ☐ Verrechnungs-Scheck nach Rechnung im Voraus ☐ Per Überweisung nach Rechnung im Voraus

Ort, Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Bitte senden an: Budo-Sport-Report, Geschäftsstelle NWTv e. V., Postfach 10 30 14, 44030 Dortmund, Tel.: 0231/ 829195

Das Abonnement kann innerhalb einer Woche nach Unterzeichnung schriftlich widerrufen werden.

Sammelabonnement

Hiermit bestelle ich 6 Ausgaben des Budo-Sport-Report für eine Laufzeit von zwölf Monaten mit _____ Exemplaren pro Ausgabe ab _____ 19__ zum Preis von 4,- DM / Stück inkl. Porto abzüglich dem unten aufgeführten Rabatt entsprechend der Bestellmenge (mindestens 3 Exemplare ohne extra Rabatt, 5% ab 5 Ex., 10 % ab 10 Ex., 15% ab 15 Ex., 20 % ab 20 Ex., 25 % ab 25 Ex., 30 % ab 30 Ex., 40 % ab 50 Ex. und 50 % bei 100 Ex.)

Das Abonnement verlängert sich automatisch um ein Jahr (sechs Ausgaben), wenn nicht mindestens vier Wochen vor Ablauf schriftlich beim Herausgeber oder Verlag gekündigt wird.

☐ Alle bestellten Exemplare gehen an folgenden Empfänger, der die Zeitungen dann eigenständig weiterleitet:

Name des Clubs: _____ Name des Bestellers: _____

Straße: _____ PLZ u. Ort: _____

Lieferadresse bei Abweichung: _____

☐ Ich überlasse die Weiterleitung dem Verlag. Eine Liste mit Lieferadressen ist beigelegt.

Bezahlung erfolgt durch: ☐ Verrechnungs-Scheck nach Rechnung im Voraus ☐ Per Überweisung nach Rechnung im Voraus

Ort, Datum

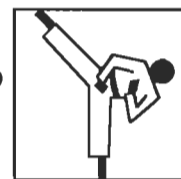
Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Bitte senden an: Budo-Sport-Report, Geschäftsstelle NWTv e. V., Postfach 10 30 14, 44030 Dortmund, Tel.: 0231/ 829195

Das Abonnement kann innerhalb einer Woche nach Unterzeichnung schriftlich widerrufen werden.



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



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)

2. Der Bruchtest aus naturwissenschaftlicher Sicht

2.2 Physikalische Grundbegriffe

2.2.1 Kraft

In der Physik ist eine Kraft F die Ursache für die Änderung des Bewegungszustandes eines Körpers (1. Newton'sches Gesetz). Man kann die Größe einer Kraft aus der Masse m und der Beschleunigung a des betrachteten Körpers berechnen ($F = m \cdot a$, 2. Newton'sches Gesetz). Maßeinheit der Kraft ist das Newton (1 N).

Wie groß aber sind die Kräfte, die bei einem Bruchtest auftreten?

Beschleunigung:

In [C] findet man das Bild eines Fauststoßes, der mit einer Blitzzeit von 1/30 s fotografiert wurde. Nehmen wir an, daß der Fauststoß in $t = 0,1$ s vollständig ausgeführt wurde und die Faust dabei einen Weg von ca. $s = 1$ m zurücklegt, so ergibt sich eine Endgeschwindigkeit der Faust von

$$v = s/t = 1 \text{ m} / 0,1 \text{ s} = 10 \text{ m/s},$$

wobei v Geschwindigkeit, s Weg und t Zeit bedeuten.

Da die Faust sich anfangs nicht bewegt ($v_0 = 0 \text{ m/s}$), errechnet sich die dazu notwendige Beschleunigung zu $a = \Delta v/t = (10 \text{ m/s} - 0 \text{ m/s}) / 0,1 \text{ s} = 100 \text{ m/s}^2$, mit a Beschleunigung, Δv Differenz der Geschwindigkeiten (Δ ist ein griechisches Delta) und t Zeit.

Masse:

Durch Hüftdrehung und Anspannen aller Muskeln versucht man bekanntlich, bei Ausführung einer Technik möglichst viel Körpergewicht (Masse) einzusetzen. Nehmen wir an, daß die Hand und ein Teil des Armes 2 kg wiegen und schätzen wir weiterhin, daß es uns gelingt, weitere 8 kg unseres Körpergewichtes (insgesamt also 10 kg, bei einer Person, die 70 kg wiegt, immerhin 1/7 des Gesamtgewichtes) in die Technik zu legen, so erhalten wir schließlich die

Kraft:

$$F = m \cdot a = 10 \text{ kg} \cdot 100 \text{ m/s}^2 = 1000 \text{ N}.$$

Schlägt man in der Fachliteratur [H] mögliche Kräfte des Hand-Arm-Systems nach, so findet man Werte zwischen 85 N und 735 N (je nach Richtung der Kraft und ohne Bewegung der Hand). Unsere Schätzung ist somit von der Größenordnung her richtig, allenfalls etwas zu hoch. Der umgekehrte Vorgang (Faust ist in Bewegung und wird durch das Brett auf die Geschwindigkeit 0 abgebremst) ist schwieriger einzuschätzen, da die Zeitspanne, in der die Faust auf das Brett einwirkt, nicht bekannt ist. Sicherlich ist diese Zeitspanne kürzer als die Zeit für den gesamten Fauststoß, so daß höhere Beschleunigungen und folglich höhere Kräfte auftreten. Die überhöhte Abschätzung erscheint damit gerechtfertigt.

Also: Für die weiteren Berechnungen wird davon ausgegangen, daß eine Kraft von 1000 N realistisch ist.

2.2.2 Aktionskraft und Reaktionskraft

Zu jeder Kraft existiert eine gleich große, entgegengesetzt gerichtete Gegenkraft (actio = reactio, 3. Newton'sches Gesetz). Schläge ich mit der Faust (Aktionskraft) gegen ein Brett, das oben und unten festgehalten wird, so ergibt sich das folgende Bild (Bild 5):

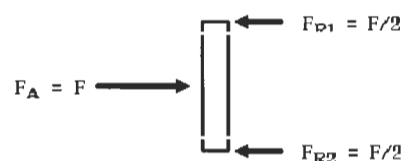


Bild 5: Aktions- und Reaktionskraft

An den Stellen, an denen das Brett gehalten wird, wirken zwei Kräfte F_R (Reaktionskräfte), die zusammen genauso groß wie die Aktionskraft F_A sind. Wären die Reaktionskräfte nicht vorhanden, würde sich das Brett in Richtung der Kraft F_A bewegen (also wegfliegen).

2.2.3 Spannung

Die Kräfte F_A , F_{R1} und F_{R2} bewirken, daß das Material des Brettes beansprucht wird. Das Brett steht unter Spannung (zu verstehen als Anspannung, nicht als 220 Volt aus der Steckdose!). Physikalisch beschreibt man diese Spannung s (der komische Kringel ist griechisch und heißt Sigma) als Kraft pro Fläche

$$s = F/A$$

und mißt sie in N/mm^2 .



a - Belastung auf Zug



b - Belastung auf Druck

Bild 6: Sonderfälle Zug und Druck

Für uns sind dabei speziell zwei Sonderfälle interessant (Bild 6):

Zieht man an einem Körper (Bild 6-a), so spricht man von Zugspannungen und Zugkräften. Drückt man einen Körper zusammen (Bild 6-b), so spricht man von Druckspannungen und Druckkräften.

Jedes Material kann nun eine bestimmte Spannung ertragen, ohne zerstört zu werden. Man nennt die Spannung, die zum Bruch führt, die zulässige Spannung s_{zul} . Solche Spannungen werden experimentell ermittelt und in Tabellenwerken [S] zusammengestellt (Tabelle 1).

Beanspruchungsart		Nadelholz			Laubholz		
		Güteklasse			Gruppe		
		III	II	I	A	B	C
Zug Faser	$\sigma_{z,p,zul}$	0	8,5	10,5	10		15
Zug $\perp$ Faser	$\sigma_{z,s,zul}$		0,05		0,05		
Druck Faser	$\sigma_{d,p,zul}$	6	8,5	11	10	13	20
Druck $\perp$ Faser	$\sigma_{d,s,zul}$	2,0 (2,5)			3 (4)	4	8

z Zug, d Druck, p parallel, s senkrecht, zul zulässig
 Gruppe A: Eiche, Buche, Keruing, Teak mit mindestens Güteklasse II
 Gruppe B: Afzelia, Merbau, Angelique mit mindestens Güteklasse II
 Gruppe C: Azobe, Greenheart mit mindestens Güteklasse II
 Die Werte in Klammern sind zulässig, wenn größere Eindrücke
 (= Dellen) im Holz in Kauf genommen werden können.

Tabelle 1: zulässige Spannungen in N/mm^2 [S]

Typisch für das Material Holz ist, daß die zulässigen Spannungen größer sind, wenn man das Holz parallel zur Faser statt senkrecht zur Faser belastet. Wie schon anfangs erwähnt, ist es also günstig, senkrecht zur Faser zu schlagen.

Desweiteren ist zu erkennen, daß Laubholz stabiler ist als Nadelholz (die zulässigen Spannungen für Laubholz sind höher als die für Nadelholz), so daß es auch aus dieser Sicht gün-

stig ist, Bretter aus Nadelholz für einen Bruchtest zu verwenden.

Schließlich zeigt die Tabelle, daß Holz größere Druckspannungen $s_{d,zul}$ erträgt als Zugspannungen $s_{z,zul}$. Dies ist eine typische Eigenschaft spröder Materialien, also von Materialien, die bei Überbeanspruchung zersplittern (Holz, Keramik, Glas). Bei zähen Materialien (Kunststoff, Gummi) ist dieser Unterschied im Allgemeinen nicht so ausgeprägt.

Erzeugt man nun mit der Kraft F_A und den daraus resultierenden Kräften F_{R1} und F_{R2} im Brett eine Spannung, die größer ist als die kleinste, zulässige Spannung (also größer als der kleinste der Werte $s_{z,p,zul}$, $s_{z,s,zul}$, $s_{d,p,zul}$, $s_{d,s,zul}$), so wird das Brett zerbrechen.

(Fortsetzung folgt...)

Realistische Selbstverteidigung mit Horst Kallinowski

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

und Holger Thiemer

(1. Dan Taekwon-Do, der sich als Partner zur Verfügung stellte)

Befreiung aus dem sogenannten Schwitzkasten

Für diese sehr unangenehme Situation ist es sowohl bei relativ harmlosen Auseinandersetzungen als auch bei ernstesten Angriffen wichtig, Befreiungsmöglichkeiten zu kennen. Wie so oft benutzt Kalli den ganzen Körper und entsprechend starke Muskelpartien wie z. B. am Rumpf und Rücken sowie die Schulter zur Unterstützung der Techniken.



Bild 1

Unerwartet wird Horst in den Schwitzkasten genommen. Er stellt sofort den rechten Fuß etwas vor und senkt seinen Schwerpunkt, indem er die Beine etwas beugt (mit der freien Hand



Bild 2

Durch Aufrichten des Oberkörpers und Heben des Armes richtet Kalli auch den Angreifer etwas auf. An der Innenseite löst sich der Griff etwas, denn die eigene Schulter ist nun dazwischen.

Bild 3

Ist der Griff noch immer nicht gelöst,



zieht man den Arm weiter nach rückwärts und wirft sich selbst nach hinten, wobei der Angreifer mitgerissen wird. Zur Sicherheit könnte man zusätzlich mit dem linken Fuß das linke Bein des Angreifers wegfeigen. Eine Variante dieser Technik könnte sein, daß der eigene linke Arm nicht nach vorn geholt wird sondern über die Schulter des Gegners ins Gesicht greift, um ihn auf diese Weise aufzurichten. Der Wurf erfolgt dann in gleicher Weise.

Bild 4

Der Angreifer fällt auf den Rücken (das kann gefährlich sein, wenn der Kopf aufschlägt). Falls er immer noch nicht losläßt, kann am Boden eine Ellenbogentechnik ausgeführt werden.



Taekwon-Do Workshop

unter dem Thema "Kinder und Jugend im Training und Wettkampf"



Die TeilnehmerInnen des "Taekwon-Do Workshop" in Dortmund

Das Sportheim Froschloch in Hombruch war (wie schon mal in den 80iger Jahren) Tagungsort eines Taekwon-Do Workshops.

Hubert Mayr, Jugendwart der ITF-D, war Initiator dieses Zusammentreffens von Trainern, Funktionären und SportlerInnen. Das unerwartet große Interesse der über 50 TeilnehmerInnen läßt darauf schließen, daß in dem angesprochenen Themenbereich ein entsprechender Bedarf nach Information und Erfahrungsaustausch vorhanden ist. Nach der Erledigung der Anmeldeformalitäten ging es mit Aufwärm-, Koordinations- und Konditionsspielen los. Einige kamen gleich ins Schwitzen und bei dem einen oder anderen Akteur kam der Kampfgeist durch, so daß es nicht immer ganz ohne Kratzer abging. Nach diesem schwingvollen Auftakt konnte man sich erst mal bei einer theoretischen Einheit etwas erholen. Das Thema war die Wettkampfordnung im Hinblick auf die Kinder und Jugend. In kleinen Gruppen wur-

de anhand der Wettkampfordnung der ITF-D geprüft in wieweit Änderungen sinnvoll sind, um die Ordnung kinder- und jugendgerecht zu gestalten. Roland Goese als Vertreter des Kampfrichterobmannes Stefan Schmitz kam eigens aus Duisburg, um die Diskussionen mitzugestalten. Die Ergebnisse der Gruppenarbeit wurde dann der Allgemeinheit präsentiert und auf Flipcharts festgehalten. Am Abend konnte man sich mit einer Bielefelder Gemüsesuppe stärken. Später beim Bier war noch Zeit für Fachsimpelei und Ideenaustausch sowie persönliche Gespräche. Einige Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, das Dortmunder Nachtleben unsicher zu machen. Die der Turnhalle angegliederte Jugendherberge nahm noch bis in den späten Abend Nachtschwärmer auf. Nach kurzen Anlaufschwierigkeiten stand am nächsten Morgen ein Vortrag zum Thema "Dehnung und Kräftigung für Kinder und Jugendliche" auf dem Programm. Da der verpflichtete Referent kurzfristig ausgefallen war, hatte Wilfried

Peters dieses Thema übernommen und unterstützte darüberhinaus Hubert Mayr bei der Planung und Durchführung des Workshops. In einer kurzen Gymnastik, die als "Muster-gymnastik" funktionelle und unfunktionelle Übungen enthielt sowie von der Reihenfolge der Übungen her bewußt durcheinander gewählt war, erhielten die SportlerInnen Anschauungsmaterial für die folgende theoretische Darstellung. Der auf eine Stunde angesetzte Vortrag dauerte schließlich über zwei Stunden, denn es gab aus sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher Sicht etliche Grundlagen darzustellen. Die Trainer und Sportler, die bereits LSB-Ausbildungen hatten, konnten ihr Wissen etwas auffrischen bzw. wiederholen andere bekamen einen ersten Einblick in diese Thematik und konnten sicherlich einige Denkanstöße mitnehmen. Immer wieder brachten TeilnehmerInnen eigenes Wissen und Erfahrungen ein (Spielideen, Übungsbeispiele, Unterrichtserfahrungen...). Das häufig geäußerte Bedürfnis nach guten und effektivi-

ITF-D-Bundessjugendwart

Hubert Mayr Jöllenbecker Strasse 34 33613 Bielefeld Tel. und Fax 0521 / 13 83 62

ven Übungen, die auch Freude machen, konnte in dem Vortrag nicht ausführlich berücksichtigt werden, da es zunächst darum ging, Grundkenntnisse zu vermitteln. Die Teilnehmer erhielten anschließend Material mit Literaturempfehlungen sowie Übungsbilder und Beschreibungen über unfunktionelle und funktionelle Gymnastik-Übungen. Einige Sportler mußten sich dann beim bürgerlichen Mittagessen nach Art des Hauses erst mal von der "halsbrecherischen" Mustergymnastik erholen, bevor es nach der Pause mit dem Thema "Methodisches Heranführen an Techniken mit und ohne PartnerIn" weiterging. In Arbeitsgruppen, denen eine bestimmte Taekwon-Do Technik oder eine Gymnastikübung vorgegeben wurde, erarbeiteten die Sportler zunächst eine Übungsbeschreibung, die dann wortgetreu innerhalb der Gruppe ausprobiert wurde. In einem weiteren Arbeitsschritt fanden die Gruppen Hilfsmittel, die das Erlernen einer Technik unterstützen. Die Ergebnisse wurden mit allen gemeinsam präsentiert und gesammelt. Es war sehr vielfältig, was dabei zusammenkam. Mancher



Trainer und besonders die Trainerinnen, die offenbar häufig das Kindertraining machen, gaben ihre persönlichen Ideen und Tricks zum besten, mit denen man junge SportlerInnen motiviert und an Techniken herangeführt. Bis zur letzten Minute wurde sehr konzentriert gearbeitet und am Ende waren sich alle einig, daß hier ein guter Anfang gemacht worden war und weitere Veranstaltungen dieser Art folgen sollen. Aufgrund der Nach-

frage sind in Zukunft mehr praktische Anteile geplant. Eine gemeinsame abendliche Party wäre ebenfalls eine gute Idee. Die abschließende Auswertung des Lehrganges auf kleinen Stimmungszetteln wird beim nächsten Workshop berücksichtigt werden. Bleibt zu hoffen, daß die gefundenen Ergebnisse auch Eingang in die praktische Verbands- und Trainingsarbeit finden.

WiP



*Bild oben
Gute Stimmung
nicht nur bei den
Mahlzeiten*

*Gymnastik beim
Jugendworkshop*

Ziele 1996? Jahreswende? Jahrtausendwende?

Jedesmal ist es das Gleiche, am Jahresanfang: "Na, was sind Deine Vorsätze und Ziele für das neue Jahr?" Jedesmal die gleichen Antworten: "Ich möchte etwas gegen meinen Bauch tun. Eigentlich müßte ich etwas für meine Gesundheit machen." Aber was nimmt man sich als Bundesjugendwart vor? Erstmals mußte - nein - durfte ich mir Gedanken über diese Fragestellung machen. Wenn ich direkt/sofort antworte, lautet die

Antwort natürlich: "Mein Ziel ist es die Jugendarbeit im Verband weiter aufzubauen!" Aber was heißt diese alles umfassende, aber eigentlich nicht greifbare Aussage? Wenn ich über die eigenen Verbandsgrenzen hinweg schaue, beobachte ich, wie überall neue Wege eingeschlagen werden. Der Deutsche Sport Bund wirbt mit einer allgemein bekannten Werbeaktion, "Im Verein ist Sport am schönsten", um dem veränderten Freizeitverhalten der Jugend und der jungen Erwachsenen entgegen zu treten. Ein weiterer Grund dürfte sein, das verstaubte Image der Vereine wieder aufzubessern. Schwindende Mitgliederzahlen belegen die Problematik, vor allem wenn man bedenkt, daß ein Alpiner Verband mit mehreren hunderttausend Mitgliedern die Aufnahme in den DSB geschafft hat. Der Judo-Verband (220.000 Mitglieder) hat sich Ende 1995 gar schon mit dem Jahre 2000 auseinander gesetzt. Viele andere Verbände beschreiten den gleichen Weg. Aber was heißt das konkret? Bis auf einige Trendsportarten haben wohl alle Sportarten, die sich seit geraumer Zeit auf dem Freizeitmarkt befinden die gleichen Probleme. Exemplarisch soll hier einmal der wohl stärkste Kampfsportverband, der Deutsche Judo-Bund (DJB), als Beispiel herhalten. In Zahlen ausgedrückt schlägt sich das wie folgt nieder: 60% des Verbandes sind Kinder unter 14

Jahre. Die bis 18-jährigen machen aber nur ca. 10 - 15 % aus. Der Rest ist dann errechenbar. Läßt man sich diese Zahlen einmal auf der Zunge zergehen, stellt sich die Frage :Wo bleiben all diese Kinder unter 14 Jahre.? Dem nun berechtigten Einwand, daß wir nicht der DJB sind, möchte ich entgegen halten, daß wir uns außer durch den ausgeübten Sport nur noch durch die Verbandsgröße unterscheiden. Die

Problematik ist in meinen Augen die gleiche. Hört man einmal herum, kann folgende Aussage sehr oft gehört werden: "Seitdem ich eine Kindergruppe anbiete, kann ich mich vor Zulauf kaum retten." Der Grund ist klar: Medienstars aus der Kampfsportszene und eine erhöhte Gewaltbereitschaft schon an den Grundschulen belebt die Nachfrage nach Kampfsport. Aber wie kann dieses Potential an jungen SportlerInnen nun an den Verband gebunden werden? Mit Wettkämpfen, wo die Kinder für zwei (2) Minuten Kampfzeit 15.- - 20.- DM Startgebühr zahlen dürfen, um dann, wenn sie verloren haben, wieder nach Hause zu fahren. Fahrzeiten, Wartezeiten auf dem Wettkampf und Benzingerdener möchte eigentlich lieber nicht erwähnen. Ich persönlich tue mich immer etwas schwer, den Sinn dieser Aktion den Eltern



meiner jungen Taekwon-Doka zu erläutern.

Aber selbst wenn dieser Zustand sich ändert, erste Schritte auf neuen/alten Wegen sind schon mit der Trostrunden-Regelung getan worden, kann unserem Verband dies keinen sonderlichen Vorteil gegen über anderen Sportarten bringen. Schon gar nicht, wenn ich mir den regelmäßigen Spielbetrieb im Fußball oder Handball, auch im Jugendbereich, anschau. Ein brei-

tes Angebot an Lehrgängen und Austauschtrainings könnte das Angebot auffrischen. Wochenendangebote mit Übernachtungen sind in dem Alter immer ein Hit. Ein regionales Angebot dieser Angebote würde Fahrzeiten und Benzinrechnungen senken. Ein regionales Angebot kann aber nur sinnvoll angeboten werden, wenn eine bestimmte Anzahl von Kinder- und Jugendabteilungen in dieser Region vorhanden sind - oder?

Müssen wir warten bis Schüler von uns irgendwo Vereine gründen? Warum versucht man nicht die vielen verbandsfreien Vereine und Schulen über ein breites Angebot mit anzusprechen, vielleicht irgendwann an den Verband zubinden? Berührungsängste? Muß sich ein Angebot immer nur an TKD orientieren oder können durch Aktionstage im Verein, in den Sommerferienspielen nicht sportübergreifende Schnüffelpkurse angeboten werden, Kinder für unseren Sport interessiert - das Interesse "unserer" Kinder an anderen Sportarten gestillt werden und dadurch Abwanderung vermieden werden. Unser Sport bietet so viel das wir uns keinem Vergleichen scheuen müssen, Kinder die mit falschen Vorstellungen zu uns kommen, die gehen auch wieder, früher oder später. Kinder die aber eine lange Zeit bei der

Trainingsgruppe bleiben weil auch einmal nur gespielt wird, die bleiben auch lange bei unserem Sport, denn nur Grundschule, Tuls und hohe Bein-techniken kann auch schon einmal langweilig sein.

Vielleicht können wir aber auch durch die Öffnung einfach zeigen das unser Sport mehr bedeutet als sich gegenseitig zu schlagen, zu treten und Bretter durch zuhauen. Wie wäre es dann mit: sich und seinen Körper kennenlernen oder mit AnfängerInnen und Schwächeren gemeinsam zu trainieren - damit Rücksichtnahme in meinem Umfeld zu üben oder gleichberechtigter Umgang mit dem anderen

Geschlecht oder anderen Nationalitäten. Die Liste ließe sich noch Problemlos weiter führen. Das diese Ansätze durchaus betonenswert sind zeigen die sozialen Brennpunkte in unseren Umfeldern. (Das diese Ansätze nicht ganz realitätsfremd sind zeigt die Zusammenarbeit zwischen Einrichtung der Stadt Marburg und B. Nevel, sowie zwei Bielefelder Schulen - eine Gesamtschule und ein Gymnasium, und mir.)



Greifen wir aber noch einmal die schon vorhandene Verbandsjugend auf und die SportlerInnen die diese Sport, wo auch immer, schon betreiben. Sollen Kinder und Jugendliche länger an den Verein und dadurch auch gleichzeitig an den Verband gebunden werden, muß ein zielgruppen-orientiertes Angebot aufgebaut werden. Dies kann in erster Instanz nur heißen, den Kindern auf unseren Wettkämpfen so wenig wie möglich Steine in den Weg zulegen. Eine flexible Wettkampfordnung, die eine hohe Sicherheit für die SportlerInnen bietet, muß dieses gewährleisten. Zusätzlich muß ein Interesse vorhanden sein, im regionalen Bereich etwas anzubieten, um die Wege kurz zu halten. Dies geht natürlich wieder einher mit dem Ansprechen von anderen Sportvereinen und Schulen die unser TKD-Leichtkontaktsystem ausüben.

Denn nur so sehe ich persönlich die Möglichkeit, unseren Sport auf dem Freizeitsektor attraktiver darzustellen.

Die oft gestellte Frage nach den Zielen für das neue Jahr ist für mich eigentlich nicht in wenigen Sätzen zu beantworten, aber ich hoffe, daß ich durch das Niederschreiben meiner Gedanken einen Prozeß gegenseitigen Meinungsaustauschs in Gang gesetzt habe und würde mich über jede Reaktion freuen und diese mit Eurem Einverständnis auch an dieser Stelle veröffentlichen.

Hubert Mayr

Nationalmannschaft

Nachfolgend geben wir die aktuellen Jugend-Kader bekannt:

A-Kader

Karin Seelbach
VFL Kemminghausen/w

Alen Licina
Family Fitness Arnsberg/m

Ali Sabagh
Sportstudio Peters Do./m

Bülent Sever
Sportstudio Peters Do./m

Ersin Üstün
KSC Datteln e.V./m

Gürzel Sever
Sportstudio Peters Do./m

B-Kader

Azur Kurt
TKD Akademie Marb./w

Bilgen Kurt
KD Akademie Marb./w

Maik Sluschny
Quedlingburg/m

Patrick Casillo
Dojang Arnsberg

Ronny Denks
Quedlingburg/m



C-Kader

Alexandra Kati
Bielefelder TKD Schule/w

Andrej Penner
Bielefelder TKD Schule/m

Jacquelin Hanschkatz
Kampfsportschule Büren/w

Die Kader-MitgliederInnen sind alphabetisch sortiert, w - steht für weiblich, m - für männlich.

Ein ganz besonderer Dank geht hier an Heinz Ludolf, Leiter der Kampfsportschule Büren. Neben den Räumen seiner Kampfsportschule, stellte er den SportlerInnen auch Erfrischungsgetränke kostenfrei zur Verfügung.

Jahres-Vorschau '96

für den Jugendbeich

März

Kader- und Sichtungslehrgang
Bielefeld

Mai

Budo-Sport-Report
Benefizturnier
12. Mai Köln

Juni

Weserbergland-Pokal
voraussichtlich 15. oder 16. Juni
Höxter
Jugendturnier
Arnsberg

September

November

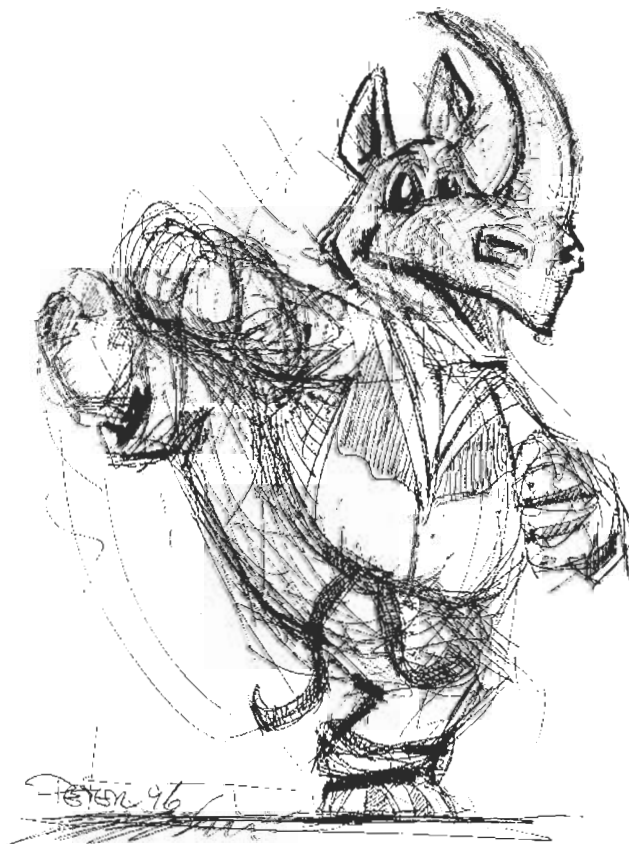
Kinder und Jugend Meisterschaft
Baden-Württemberg

Wir suchen weitere Interessenten für die Ausrichtung von Lehrgängen oder Meisterschaften. Meldet Euch bitte bei unserem Bundesjugendwart.

Desweiteren suchen wir noch Mitarbeiter oder Mitarbeiterinnen für unsere Jugendseiten im Budo-Sport-Report. Auch Ihr könnt Euch bei unserem Bundesjugendwart melden.

Bild des Monat's

Ab der nächsten Ausgabe soll hier immer ein Bild aus Euren Einsendungen ausgewählt werden. Sende ein Bild von Dir oder Deinen FreundenInnen aus Deinem Verein/Schule, vergiß das Motto nicht.



Wo ein Nashorn ist, da ist auch ein Weg!

ITF-D-Bundessjugendwart

Hubert Mays Jöllenbecker Strasse 34 33613 Bielefeld Tel. und Fax 0521 / 13 83 62

Wettkampfordnung Kind- und Jugendgerecht?!

Dies war eines der Themen von unserem Taekwon-Do-Workshop, der am 20. und 21. Januar in Dortmund Hombruch im Froschloch statt gefunden hat. Bei dieser Thematik besteht natürlich die Möglichkeit jede Meinung bis zum bitteren Ende zu diskutieren.

Dies war eines der Themen von unserem Taekwon-Do-Workshop, der am 20. und 21. Januar in Dortmund Hombruch im Froschloch statt gefunden hat. Bei dieser Thematik besteht natürlich die Möglichkeit jede Meinung bis zum bitteren Ende zu diskutieren. Damit aber alle ihre Meinung darstellen konnten, wurde dieser Punkt in Kleingruppen besprochen, Meinungen und Vorschläge gesammelt und aufgeschrieben. In der Gesamtgruppe wurden die Ergebnisse vorgestellt - auch hier wurde nicht darüber gewertet. Ziel sollte es sein, Tendenzen und Wege aufzuzeigen, wie sich unser Wettkampfsport Taekwon-Do, insbesondere bei den Kinder und Jugendlichen, weiter entwickeln könnte oder sollte. Nicht jeder Vorschlag ist umzusetzen - das war allen klar. Ebenso klar war allen TeilnehmerInnen, daß die eine oder andere Idee Zeit benötigt, bis sie umgesetzt werden kann. Aber nur mit diesem Durchspielen von vielen verschiedenen Ansätzen ist es möglich, sinnvolle und nicht sinnvolle Ideen herauszufiltern. Nachfolgend sollen hier die Überlegungen der verschiedenen Gruppen zusammengefaßt wieder gegeben werden. Da sehr viele Gruppen Punkte in Übereinstimmung aufgeschrieben haben, geben wir eine Gesamtaufzählung der Punkte wieder, die den TeilnehmerInnen für eine kind- und jugendgerechte Wettkampfordnung wichtig erschienen.

- Alterseinteilung in 3 Gruppen:
 - 10 - 12 Jahre (Tul ab 8 Jahre)
 - 13 - 15 Jahre
 - 16 - 18 Jahre



- Klasseneinteilung nach Größe (-12 Jahre, hier eventuell mit Gewicht und Größe)
Gewicht (13 - 18 Jahre)
- flexible Kampfplächeneinteilung ab 6 x 6 m, je nach Altersgruppe
- Wettkämpfe mit Trostrunde - auch die Tulwettbewerbe.
- Wettkämpfe in Gruppenkämpfe (Jeder gegen Jeden)
- Kindgerechte Bewertung der Tul (Kraft und Diagramm weniger bewerten als bei Erwachsenen)
- keine Tulvorgabe bei Kindern
- Kämpfe mit zwei Runden
- Verminderung der Härte
- Alle Techniken bewerten mit einem Punkt
- Treffer nach Alter begrenzen:
 - 11 Jahre nur Körpertreffer
 - 13 Jahre zusätzlich Kopftreffer mit der Faust
 - 15 Jahre zusätzlich Kopftreffer mit dem Fuß
- Non -Kontakt bei Kindern
- zusätzliche Pflicht für Kopfschutz, teilweise auch für Zahnschutz und Schienbeinschutz
- Gesundheitsattest
- Weniger Härte, Appell an die Trainer
- 3 Kampfrichter im Kampf und Tul
- mehr geschultes Kampfrichterpersonal (geschult für Kinder und Jugend)
- Tul- und Kampf-Wettbewerbe trennen

Ich würde mich über weitere Meinungen von Euch freuen, da wir jetzt noch die Möglichkeit haben, diese in die Wettkampfordnung einzubauen.

Thai Boxen...

hat sich in Europa als Wettkampfsport in den letzten Jahren fest etabliert. Nicht zuletzt durch regelmäßige Übertragungen im Kabelfernsehen und auch durch große Kampfveranstaltungen wie z. B. in Düsseldorf 1989, wo A. Thompson gegen B. Cikatic kämpfte, wurde dieser harte thailändische Vollkontaktsport einer breiten Öffentlichkeit näher gebracht. Nachdem Thai-Boxen zunächst durch traditionelle Kampfsportvertreter stark kritisiert wurde, veränderte sich die gesamte Wettkampfszene. Es gibt inzwischen unzählige (Regel-) Varianten vom Semikontakt mit Stop (Unterbrechung des Kampfes zur Punktwertung wie beim Fechten) bis hin zu sogenannten Ultimate-Cage-Fights fast ohne Regeln. Das Muay Thai ist also nicht die extremste und härteste Wettkampfsportart, es ist jedoch aufgrund weit gefaßter Regeln sehr effektiv auch zur Selbstverteidigung. Die kompromißlos harten und schnellen Attacken in einem Thai-Box-Kampf lassen schnell vergessen, daß dieser Sport auch feste traditionelle Wurzeln hat. Es kam als Sport während der Herrschaft von Pra Chao Sua, dem Tiger König (1703–1709) zur Geltung. Jedes Dorf veranstaltete Preiskämpfe mit Jungen und Alten, Reichen und Armen. Im Jahre 1930 erlebte Muay Thai einen grundlegenden Wandel. Zahlreiche Regeln wurden eingeführt wie z. B. die Verwendung von Schutzausrüstung und Einführung von Gewichtsklassen, die es zu einem Sport machten. Ein wichtiger Teil des Muay Thai ist das Vorkampf Ritual Ram Muay. Dies ist eine Zeitlupen- und ballettähnliche Schritt- und Bewegungsfolge, die von Musik begleitet wird. Vorher betet der Boxer und huldigt seinem Lehrer, der jeweils sein eigenes Ram Muay gestaltet hat. Der Kopfschmuck und das Stoffarmband, das man häufig sieht, hat religiöse bzw. magische Bedeutung. Aus dem alten Königreich Siam entstanden, beeinflusste Muay Thai Thailands Kultur, Geschichte und Kunst bis zum heutigen Tag, wo es als Nationalsport in Thailand anerkannt ist. Heute hat in Europa (wie

andere asiatische Stile) das Thai-boxen viel von seiner ursprünglichen Form verloren, damit es als Wettkampfsport geeignet ist. Die jahrtausendealte Kultur, der Grundstein und Geist des Muay Thai wurde einfach weggelassen. Die International Amateur Muay Thai Federation I.A.M.T.F. hat sich mit Unterstützung der thailändischen Regierung zur Aufgabe gemacht, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen.



Ralf Kußler...

ist einer derjenigen, der Muay Thai von Grund auf gelernt und mitgeholten hat, es mit seiner Tradition in England und Deutschland populär zu machen. Hier in Deutschland ist er noch ein wenig unbekannt, doch man hat sein Gesicht schon auf etlichen Lehrgängen als Lehrer und Wettkämpfen als Betreuer sowie auf Budodemonstrationen im Inland gesehen (als Betreuer mit Master Sken beim Welttitelkampf Adrian Thompson gegen Branco Cikatic, oder bei "Die Nacht der Acht" auf Eurosport in einer Demo mit Cynthia Rothrock). Wer den lockeren ehemaligen Taekwondoka einmal in Aktion gesehen hat, ist jedoch schnell überzeugt, einen echten Mann der ersten Stunde vor sich zu haben, der beste Kontakte im In- und Ausland hat. Auch sportlich ist er selbst noch gut im Training und plant sogar ein Comeback in diesem Jahr.

Bereits mit 8 Jahren lernte Ralf Kußler Judo und später Shaolin Kempo. 1977 begann er in Haltern mit traditionellem Taekwon-Do unter Betreuung von Kim Woo Kang. Anfang der 80iger Jahre lernte Ralf einen Kambodschaner kennen und kam so in Kontakt mit dem Thai-Boxen. Später schickte er Schüler auf Lehrgänge zu Detlef Törnau, dem Präsidenten des Muay Thai Bundes Deutschland. Dann, an einem Wendepunkt in seinem Leben, ging Ralf kurz entschlossen nach England, um dort einen der bekanntesten Thai-Box-Lehrer zu treffen und von ihm zu lernen: Master Sken Kaewpadung. Auf seiner Suche gelangte er in eine Thai-Box-Schule, dessen Lehrer er vorgestellt wurde und dem er sein Anliegen vortrug. Es handelte sich um keinen geringeren als Master Toddy der, der seinerseits pikiert war, daß dieses Interesse nicht ihm selbst galt. In Master Toddys Gym (Home of the World Champions) trainierten keine geringeren als Ronnie Green, Howard Brown, Owen Comrie, Kash The Flash, Lisa Howarth, Anne (Killer) Quinlan, um nur ein paar zu nennen. Ralf faßte die Gelegenheit beim Schopfe und trainierte in Manchester. Er arbeitete zu der Zeit in einem Thai-restaurant, dessen Besitzer heute der Europabeauftragte der Internationalen Amateur Muay Thai Federation ist. So hatte er Gelegenheit, direkt von den Thailändern zu lernen und deren Kultur zu erleben. Jede freie Minute galt dem Training und der thailändischen Lebens- und Denkweise. Fünf Jahre war Kußler mit einer Thailänderin befreundet. Da ein thailändischer Meister keinen Schüler von einer anderen Schule akzeptiert, dauerte es vier Jahre bis Ralf bei Master Sken aufgenommen und weitere Jahre bis er schließlich auch als Trainer anerkannt wurde. In England erlebte Ralf Kußler sehr erfolgreiche Jahre. Zwischen 1985 und 1992 war er in der Top Ten und holte diverse Titel wie z. B. Weltergewicht Champion 1990–1992 der S.I.M.T.A. Seine Schüler sind auch erfolgreich und leiten heute noch vier seiner Schulen in England.

WiP

Technikserie mit Ralf Kussler

(Senior Instructor, International Amateur Muay Thai Federation)

British Top - Ten 88 - 94

British Welterweight Champion 90 - 92

und sein früherer Trainer Master Sken (Thailand)

Filmschauspieler und Chief Instructor S.I.M.T.A.



Bild 1
Master Sken, Sandy Holt und
Ralf Kussler in Grundstellung



Bild 2
Ralf steht in Angriffsposition.
Master Shen hält die linke Hand
bewußt etwas tiefer um Ralf zum
Angriff zu verlocken.



Bild 3
Ralf greift mit linkem (Jab)
Fauststoß zum Kopf an. Master
Shen kontert (Mon Yan Lak)
Stoptritt. (Wichtig hierbei ist das
genaue Timing)



Bild 4
Master Sken
nutzt die Gelegen-
heit um sofort mit
einem Tritt zum
Kopf zu folgen*.
Ralf versucht noch
den Tritt zu blok-
ken. (* getroffen
wird im Muay Thai
mit dem Schien-
bein)

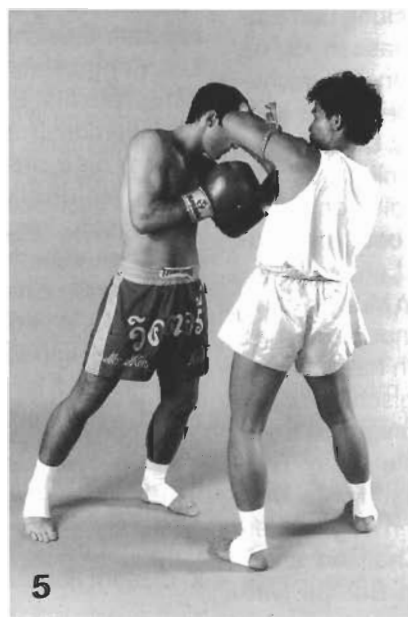


Bild 5
Durch das
Herunterdrücken
des Angriffarm
von Ralf (Bild 3)
und einem
kleinen Step um
die Distanz zu
verkürzen hat
Master Sken
auch die Mög-
lichkeit zu einem
Ellenbogen zum
Kopf (Sok Tad)

GERMAN CLASSICS

Formenturnier
23.03.96 - 10 Uhr

KICKBOXMANIA '96

Profi-Kickboxgala
inkl. Prestige-Fight
F. Mack - F. Scheuermann
23.03.1996, 20 Uhr

GERMAN OPEN

Intern. Semikontakt-Turnier
mit Preisgeldern
24.03.1996



MULTIHALLE - MANNHEIM

Info:

Sportverlag Deubner
Benzweg 5, 64293 Darmstadt
Tel. 0 61 51 - 899 327, Fax 899 328



KICK - illustrierter Kampfsport präsentiert Ihnen auf 100 Seiten Interessantes rund um den Kampfsport.

Jetzt an Ihrem KIOSK.

**STEFAN BILLEN
VIDEOCOLLECTION**

VIDEOS EINFACH BESTELLEN!



Der umfassendste Videokatalog
in deutscher Sprache.

- 44 Seiten
- über 500 Titel
- viele Neuheiten
- weltweit die größte Wing-Chun und JKD-Auswahl
- entdecken Sie die Trainingsmethoden der Besten der Welt

Catalog für 5,- DM in Briefmarken
oder als Schein (Ausland 10,- DM-Schein):

Stefan Billen Videocollection
Postbus 80533,
2508 GM Den Haag
Niederlande

Informationsservice in Deutschland
02304/21760
Mo.-Fr. 18.00-20.00 Uhr

Bitte den Catalog!

Für den Videocatalog schicke ich 5,- DM in Briefmarken oder als Schein (Ausland 10,- DM-Schein) an: Stefan Billen Videocollection, Postbus 80533, 2508 GM Den Haag, Niederlande

Vor +
Name _____
Str. +
Nr. _____
Plz. +
Ort _____

DM 3



Ju-Jitsu-Sportler geehrt !

Anlässlich des diesjährigen Weihnachts-Kampfsport-Festivals vom 15.12.95 bis 17.12.95 in Fischbach/Idar-Oberstein bei dem von allen Deutschen-Dachverbänden sowie dem Österreich-Belgischem und Schweizer Verband Delegationen ihre Judo und Ju-Jitsu Demonstrationen bei der Feier zum 25jährigen der I.B.D.F. (Internationale Budo-Do Federation e.V.) vorführten, die als Benefizveranstaltung zu Gunsten der Deutschen-Kinderkrebshilfe gestaltet wurde, konnten verdiente Sportler aus In- und Ausland vom Mutterhaus des Budoport der IUMA (Internationale Universität Material of Arts Tokio/Japan) geehrt werden. Die Ehrungen wurden vor ca. 250 Gästen, unter ihnen als Gast Ex-Box-Europameister Karl Mildenberger im würdigen Rahmen von dem 1. Vorsitzenden der I.B.D.F. Herrn Karl Wagner 9. Dan JJ



Herrn Prof. J.K. Yamaue 9. Dan AJ IUMA, derzeit als Kulturattache bei der Japanischen Botschaft in Kopenhagen/Dänemark tätig und Prof. Steward 10. Dan J-Jitsu NY/USA vorgenommen. Insgesamt war es ein buntes Treffen Alt-Internationaler hoher

Dan-Träger über alle Grenzen der Fachverbände hinweg in einem gemütlichen Beisammensein mit der Zuversicht über alle Zwänge dem Sport zu dienen und sich gegenseitig auch zukünftig zu unterstützen.



Frauen Selbstverteidigung

Nach harten Trainingsabenden und vielen Rollenspielen bekamen nun die Teilnehmerinnen in Sachen Frauen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung in allen Kursen ihre Teilnahmeurkunden überreicht.

Gruppe Köln Lindental mit dem 1. Vorsitzenden O. Savelsberg und dem 2. Vorsitzendem M. Henschen.

Sondertraining Montessori

Für alle interessierten Budoportler, die gerne noch ein Zusatztraining bei der Arge JJ oder bei Interessengemeinschaften in der Arge JJ wahrnehmen möchten, folgende Termine:

10.3.96 Spezial-Combat-Karate, Trainer Alexander Sworowsky 1. Dan JJ
17.3.96 Kobu-Jitsu, Trainer Thomas Beese 1. Dan JJ

21.4.96 Nin-Jutsu, Trainer Edin Zrno 1. Dan JJ
5.5.96 Ju-Jitsu -Die Säulen der Selbstverteidigung, Trainer R.J. Krutwig, 8. Dan JJ
12.5.96 Viet Vo Dao, Trainer Andreas Güttner 2. Dan JJ
19.5.96 Ju Jitsu- Abwehr gegen Angriffe ohne Kontakt, Trainer W. Keil 2. Dan JJ
2.6.96 Spezial Kombat Karate, Trainer Alexander Sworowsky 1. Dan JJ

16.6.96 Nin-Jutsu, Trainer Edin Zrno 1. Dan JJ
23.6.96 Ju-Jitsu, Trainer Martin Stein 9. Dan JJ
30.6.96 Viet Vo Dao, Trainer Andreas Güttner 2. Dan JJ
25.8.96 Ju Jitsu - Atemi Grundtechniken, Trainer Achim Müller 2. Dan JJ
Ort: Judoraum Montessorischule 50827 Köln Bickendorf, ab 10.00 Uhr, Kosten 10 DM



Foto von rechts: Heinz Limburg
4.Dan JJ 2.Dan Judo, Inge
Limburg 2.Dan JJ 1.Dan Judo,
O. Savelsberg 6.Dan JJ und Rolf
j. Krutwig 8.Dan JJ.

Ju Jitsu Werbung auf dem Weihnachtsmarkt

Gleich unter den Türmen des Hohen Dom zu Köln ermöglichte es der Stadtsportbund Köln der Arge JJ, sich in dieser eindrucksvollen Kulisse einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen. Sportlerinnen und Sportler sowie der Vorstand der Arge JJ trafen sich bei dieser Sportwerbung bei einem Glühwein am Arge JJ Pavillon auf der Domplatte.

Dan-Prüfung der ARGE Ju-Jitsu e.V. - Deutscher Ju-Jitsu - Bund -

Die diesjährige Dan-Prüfung 1995 fand in der Turnhalle Borsigstr. statt. Ottfried Savelsberg (1.Vorsitzender) begrüßte die vier hochgraduierten Prüfer: Peter Nehls, 9.Dan (Lübeck); Hans Jürgen Eul, 7.Dan (Herne); Horst Kallinowski, 7.Dan (Dortmund); und Rolf Jürgen Krutwig, 7.Dan (Köln).

Neun Prüflinge aus 4 Vereinen legten vor der Kommission erfolgreich ihre Dan-Prüfung ab. Den 1. Dan erhielten Holger Martek, Alexander Sworowsky (Herne) und Michael Thomanek, Dr. Horst Hohn (Köln).

Den 2. Dan erhielt Andreas Güttner (Konstanz)



ARBEITSGEMEINSCHAFT JU-JITSU
e.V.
-DEUTSCHER-JU-JITSU-BUND-



1. Lehrgang 1996

Wo?

Köln Bickendorf, Turnhalle Schule Borsigstr.

Wann?

27.4.1996, 14 bis 18 Uhr

Thema?

Abwehr mit dem Kurzstock
Festlege- und Aufhebetechniken
Trainer?

Kai Thiemann, Mannheim, 4. DAN

Kosten
Erwachsene DM 20,-
Jugendliche DM 15,-

Wann?

28.4.1996, 9.30 bis 12.30 Uhr

Thema?

Abwehr und Sicherstellen von Waffen

Zum Erfolg mit Kampfkombinationen von Deutschen, Europa- und Weltmeistern

Diesmal: Taki Vlachonis (3. Dan, Europameister '95) und Dimi Vlachonis (2. Dan)



Bild 1
Dimi (links) und Taki in
Kampfhaltung



Bild 2
Taki führt einen yop-cha-chirugi mit
dem rechten Bein aus ...



Bild 3
mit der Führhand hinter-
her zum Kopf ...



Bild 5
... dann ein Schritt nach
rechts springen und einen
dollyo-chagi mit dem linken
Bein ausführen

Erfolgreiche Prüfung!



Die stolzen Prüflinge – nach bestandener Prüfung mit ihren Trainern Hubert Mayr und Hasan Vurmac

Nach guter Vorbereitung stellten sich 16 Kinder der Bielefelder-Taekwondo-Schule den Prüfern zum 9. und 8. Kup. Trotz des zum Teil jungen Alters, die jüngste Teilnehmerin war 5 Jahre jung, konnten alle Kinder die Prüfer mit ihrer Leistung überzeugen. Den 9. Kup haben bestanden: Ercan, Mehmet, Gülcan, Emre, Janestan, Benestan, Meryam, Stephan und Ismail. Den 8. Kup haben verliehen bekommen: Arzu, Alev, Ebru, Gencay, Felix, Gül und Ahmet. Herzlichen Glückwunsch!!

Uni, Pokal u. Sport

- Pokalherstellung
- Pokalausstellung
- Pokalverkauf
- Zinnausstellung
- Geschenkartikel
- Gravuren



- Städtebilder
- Stadtwappen
- Vereinswappen
- Internationale
Heraldbik
- Sportbedarf

Bielefeld

Bleichstraße 84/Ecke Lohbreite
Telefon (05 21) 32 33 20

Mannschaftswettbewerb weiter im Trend

Bekunden steigende Meldezahlen Interesse an Erweiterung der Turnierlandschaft?

Bielefeld. Sehr gute sportliche Leistung und eine hervorragende Stimmung prägten auch diesmal wieder das Mannschaftsturnier in Bielefeld.

Zum Saisonabschluß fanden sich am 3. Dezember '95 wieder 11 Herrenteams und erstmals 5 Frauenteams zum Nikolaus-Cup in Bielefeld in der Petri-Sporthalle ein. Aufgrund der erneut gestiegenen Zahl der teilnehmenden Teams wurde bei den Herren in drei

Gruppen gekämpft, so daß jedes Team zwei bis dreimal antreten konnte. Bei den Damen waren vier Kämpfe garantiert, da dort in einer Gruppe gekämpft wurde. Der Modus war wie im letzten Jahr Punktstop, ohne Gürtel- und Gewichtsklassen. Die Punkte der einzelnen KämpferInnen wurden addiert, zwei Runden á 90 Sekunden. So war gewährleistet, daß alle TeilnehmerInnen einer Mann-

schaft kämpfen konnten. Das Damenteam bestand aus 3 Kämpferinnen, das Herrenteam aus 5 Startern. Während dem Setzen und Losen der Mannschaften wärmten sich die Sportler und Sportlerinnen gemeinsam mit Fußball oder Basketball auf, oder sie fanden sich am Kaffeestand ein, an dem neben den Getränken auch Weihnachtsgebäck verteilt wurde. Trotz oder vielleicht wegen der angenehmen und entspannten Atmosphäre wurde auf der Wettkampffläche sehr guter Sport gezeigt. Bei den Frauen war gleich vom ersten Kampf an klar, daß der erste Platz nur

über Budokan Dortmund oder Budo SV Gelsenkirchen zu erreichen sein würde. Die beiden Bielefelder Mannschaften und die Mannschaft aus Quedlingburg kämpften um den dritten Platz, den letztendlich die Mannschaft 1 aus Bielefeld errang. Den ersten Platz kämpften wie erwartet Dortmund und Gelsenkirchen aus. Mit einem recht deutlichen Sieg konnten

pensieg. Auch hier setzte sich die favorisierte Mannschaft aus Bielefeld durch. Die wohl schwerste Gruppe setzte sich zusammen aus Lünen 1, Dortmund-Hörde, Kamen und Arnsberg. In dieser Gruppe wurden alle Kampfpaarungen recht knapp ausgekämpft, so daß der Kampfrichter alle Hände voll zu tun hatte, die Kämpfer und die Coaches sowie die restliche Mannschaft immer wieder zu



Gruppenfoto der erstplatzierten Damen- und Herrenmannschaften.

die Dortmunderinnen den Siegerpokal in Empfang nehmen.

Bei den Herren wurden die vermeintlich stärksten Mannschaften in Absprache mit den Trainern in die drei Gruppen gesetzt. Nach Bekanntgabe der Teilnehmer wurden Lünen 1, Budokan Dortmund und Bielefeld 1 gesetzt. Die restlichen Mannschaften wurden in die Gruppen gelost. Durch das Los hatte Budokan Dortmund die kleinste Gruppe mit Lünen 3 und Bielefeld 2. Hier setzte sich erwartungsgemäß Dortmund durch. In der Gruppe 2 kämpften drei Bielefelder Mannschaften und Lünen 2 um den Grup-

bremsen. Da aber die Kampfrichter über das gesamte Turnier eine überdurchschnittliche Leistung brachten, gab es nie Probleme, auch nicht während der sehr engagiert geführten Kämpfe. Letztendlich setzte sich Lünen 1 in dieser Gruppe durch. Die drei Gruppensieger kämpften, jeder gegen jeden, um den Turniersieg. In der ersten Begegnung, Lünen gegen Budokan Dortmund, gab es keinen Sieger, der Endstand hieß 25:25. In dem zweiten Kampf, Lünen gegen Bielefeld, wurde, obwohl eine Niederlage oder ein Unentschieden für Lünen gleichbedeutend mit einem

zweiten oder dritten Platz gewesen wäre, zwar mit hohem Einsatz gekämpft, aber es blieb immer noch Zeit für einen Scherz auf der Kampffläche. Mit 6 Punkten Vorsprung konnten die Bielefelder diesen Kampf für sich gewinnen. So kam es im letzten Kampf zu einem "echten" Finale zwischen Budokan Dortmund und Bielefeld. Der Sieger dieses Kampfes würde zugleich Turniersieger sein, den Bielefeldern sogar ein Unentschieden reichen. Während der ganzen Kämpfe konnte sich keine der beiden Teams absetzen, so daß Budokan mit zwei Punkten vor dem letzten Kampf führte. Der Abschlußkämpfer der Biele-

felder konnte zwar den Abstand verringern, sogar zwischenzeitlich ausgleichen, aber zum Schluß hieß der Zweitplatzierte, genau wie im letzten Jahr, Bielefeld und der Gewinner, ebenfalls wie im letzten Jahr, Budokan Dortmund. Einhellige Meinung der Teilnehmer und besonders der TeilnehmerInnen: Es ist toll, wenn es auf Turnieren die Möglichkeit gibt, öfter als einmal zu Kämpfen auch oder gerade, weil man (noch) nicht jeden Kampf gewinnt. Außerdem ist die Atmosphäre eines Mannschaftskampfes etwas ganz Besonderes.

Also: Dezember '96 - Nikolaus-Cup in Bielefeld!

Hubert Mayr

Damen-Abschlußtabelle

- | | |
|----------|------------------------|
| 1. Platz | Budokan Dortmund |
| 2. Platz | Budo-SV-Gelsenkirchen |
| 3. Platz | Bielefelder TKD Schule |

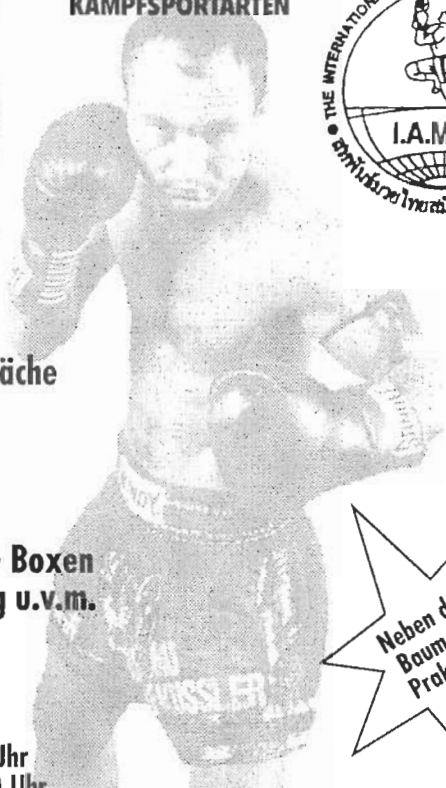
Herren-Abschlußtabelle

- | | |
|----------|------------------------|
| 1. Platz | Budokan Dortmund |
| 2. Platz | Bielefelder TKD Schule |
| 3. Platz | Lünen |

RALF'S
BUDO
SCHULE

**FACHSCHULE FÜR ASIATISCHE
KAMPFSPORTARTEN**





**Neben dem
Baumarkt
Praktiker!**

- 100qm Trainingsfläche
- 4x4m Boxring
- Doppelendball
- Speedball
- 5 Sandsäcke
- Muay Thai • Kick • Boxen
- Selbstverteidigung u.v.m.

Haupttrainingstage:

Montag 18.30 - 20.30 Uhr
Mittwoch 19.30 - 21.30 Uhr
Freitag 18.30 - 20.30 Uhr

Ralf Kussler
Senior Instructor I.A.M.T.F
Englischer Weltergewichts-Champion 90-92 (S.I.M.T.A)
British Top Ten 88-94
ausgebildet von Master Toddy, Master Sken, Thailand

Weitere Trainingsangebote auf Anfrage • Regelmäßige Lehrgänge
Informationen und Anmeldung bei Ralf's Budo Schule

Annabergstraße 118a • 45721 Haltern • Tel/Fax 02364/168972

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 Fachwörterbuch 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 Veltz



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

Super-Ferdi's Super-Seminar

Bielefeld(Mayr). Am Narrentag kamen, zwar nicht um 11.11 Uhr aber immerhin um 12.00 Uhr, 32 Sportler und Sportlerinnen aus 12 Vereinen nach Bielefeld, um sich von dem 5fachen WAKO-Weltmeister Ferdinand Mack in die geheimen Techniken des Kick-Boxen einweihen zu lassen.

In zweimal 2° Stunden gab es für viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen neue Einblicke in die Bewegungsabläufe des Kick-Boxens. Insbesondere die Meidbewegungen bescherten den vielen Taekwon-Doka's ein neues Bewegungsgefühl, ähnlich wie die Ausweichbewegungen mit Seitwärtsschritten, anstatt das Ausweichen nach hinten. Mit

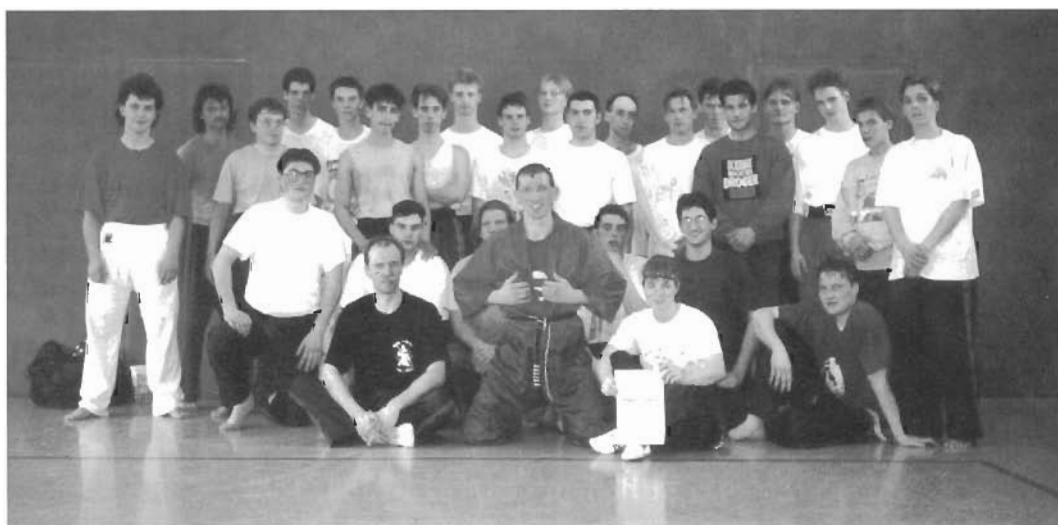


Ferdi in Aktion

Bewegungs- und Distanzübungen versuchte Ferdinand Mack die zum Teil ungewohnten Bewegungsabläufe den Sportlern und Sportlerinnen zu vermitteln. Zum Abschluß fand ein lockeres Abschlußsparring statt, in dem auch die Möglichkeit bestand sich von einem mehrfachen Weltmeister treffen zu lassen, was dieser dann dem entsprechenden kämpferischem Niveau seiner wechselnden Sparringspartner angepaßt, auch gern wahrnahm. Alle Teilnehmer nahmen neben dem Wissen, daß auch im Kick-Boxen alle Techniken auf Schweiß aufgebaut sind, ebenfalls die für einige überraschende Erkenntnis mit, daß nicht nur Taekwon-Dokas exzellente Beintechniker sein können.



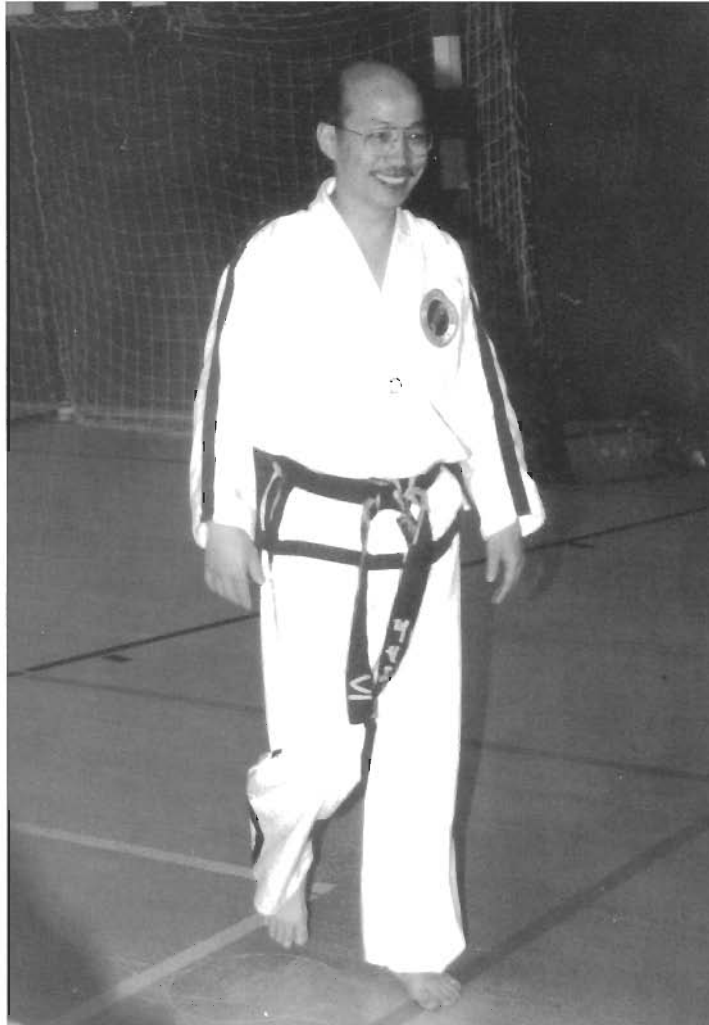
Die TeilnehmerInnen des Super-Seminars in Bielefeld und Dortmund



Taekwon-Do Lehrgang und Prüfung in Marburg mit Bundestrainer Lan Ung Kim, 6. Dan

Zum Ende des Jahres veranstaltete der Verein für Kampfkünste Marburg für seine Mitglieder, am 16. + 17. Dezember in Marburg den traditionellen Lehrgang mit Großmeister Lan Ung Kim. In dem zweitägigem Seminar konnten rund 60 Damen und Herren zu ihren Leistungsentwicklungen im letzten halben Jahr, noch daß eine oder andere an Kampftechniken erlernen. Besonderen Wert legte Meister Lan vor allem auf die Ausführung der Grundschoßtechniken, da diese die Grundlage für jeden Taekwon-Do Sportler darstellen. Zu diesen Techniken zählen, was man auch im Taekwon-Do als harten Stil bezeichnet: Fußtritte, Fauststöße, Handkantenschläge und Unterarmverteidigungen uvm. Die Beherrschung dieser Techniken und ihre Kombination kann

man in vorgeschriebenen Formen (sogenannten Tuls) überprüfen. Neben der Grundschule wurden auch Techniken zur Selbstverteidigung gezeigt. Dabei konnten wir natürlich von dem großen Wissensschatz Lan Ung Kim's, mit seiner über 25jährigen Erfahrung, profitieren. Vor allem machte er uns klar, daß auch einfache Techniken, richtig eingesetzt, sehr wirkungsvoll sein können. Den krönenden Abschluß des Lehrgangs bildete eine Gürtelprüfung, die durch den Bundestrainer selbst und den Vereinsvorsitzenden Bruno Newel, 4. Dan durchgeführt wurde. Weil nach Vorschrift des Bundesfachverbandes ITF-D nur Schwarzgurtprüfungen von einem 5köpfigen Prüfungskomitee, die alle mindestens die 4. Meister-



stufe inne haben müssen, abgenommen werden darf, wurden die Anwärter zu Meisterprüfungen abgelehnt. Da die Leistungsanforderungen innerhalb des letzten Jahres um ein vielfaches beim Weltverband der International Taekwon-Do Federation und auf nationaler Ebene gesteigert wurde, vermied der Instruktor Bruno Newel eine hohe Durchfallquote aus psychologischer Sicht, in dem er die Zulassung zur Prüfung nach einer Auswahl von besonderen Leistungskriterien vornahm. Bei dieser mußten die Sportler/innen ihr gesamtes Können in den Grundschoßtechniken, bei Partnerübungen, bei den Formen und bei der Selbstverteidigung unter Beweis stellen. Besonders bestechend war die Leistung der 11jährigen Sa-

brina Müller, die nicht nur mit Ihren ästhetischen Bewegungen überzeugte sondern auch mit Kraft und Ausdruck Ihre Bruchtests durchführte und sich damit den blauen Gürtel verdiente. Erstmals bei einer Taekwon-Do Prüfung, wurden auch parallel 4 Prüfungen im Kick-Boxen abgelegt. Daß der Verein für Kampfkünste Marburg den Leistungsanforderungen der International Taekwon-Do Federation gewachsen ist, bewies die Aufnahme zweier Damen des Vereins, in die Damen Nationalmannschaft B. Für alle bleibt festzuhalten, daß das 2-Tage Seminar einige Schwächen aufdeckte aber auch viele neue Erkenntnisse und Erfahrungen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer brachte. Insgesamt konnte Sabum Bruno Newel, 4. DAN und Bo-Sabum Andreas Phielor,

2. Dan zufrieden die Prüfungsergebnisse entgegen nehmen. In diesem Zusammenhang möchte der Verein auf das bevorstehende 2. Hessische Ranglistenturnier des Hessischen Kick-Box Verbandes im Mai sowie den Deutsch - Amerikanischen Martial Arts Meisterschaften im Oktober 96 hinweisen, die beide von dem Verein für Kampfkünste Marburg ausgerichtet werden. Informationen hierzu können bei der Geschäftsstelle des Vereins unter Tel./Fax: 0 64 21 / 4 24 44 erfragt werden.

*Text und Foto:
Bruno Newel.*

*Verein für Kampfkünste Marburg e. V.
Sudetenstraße 44, 35039 Marburg*

5-facher Weltmeister aus England zu Gast in Riffs Budo-Schule (Haltern)



Ronnie Green aus Manchester, Nationaltrainer der International Muay Thai Federation England kam auf Einladung von Ralf Kussler, um einen Lehrgang vom 17.2 - 18.2.1996 in Deutschland abzuhalten.

Neben dem üblichen Thaibox-Training stellte der Champ sein neues "Thai Ro Box" vor. Es handelt sich dabei um eine Mischung aus Aerobic und Kampfsport mit wachsender Popularität in England und vielleicht demnächst auch bei uns. Sogar bei der Muay Thai Weltmeisterschaft in Bangkok demonstrierte er mit einem Team die neue Sportart. Ronnie Green und Ralf Kussler waren lange Trainingspartner in England und schwitzten zusammen bei dem thailändischen Meister Toddy, der unter anderem auch im James Bond Film „Der Mann mit der goldenen Kanone“ mitwirkte. Ronnie Green, der auch mit Erfolg in England und Japan kämpfte wird in den meisten Thaibox-

Fachbüchern genannt. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere plant er in diesem Jahr sogar einen Kampf gegen Ramon Dekker.

[Der Lehrgang wurde in der neugegründeten Sportschule von Ralf Kussler in Haltern durchgeführt. Es reisten sogar Teilnehmer aus der Schweiz an, zu denen Ralf's Budo-Schule einen guten Kontakt unterhält. Für sie hat sich der weite Weg sicherlich gelohnt, denn sie konnten in einer relativ kleinen Teilnehmergruppe

optimal unter „Machine Gun Green“ trainieren. Entgegen den Vorstellungen vieler gibt es ein traditionsverhaftetes Muay Thai, das Ronnie in Verbindung mit aktuellen Trainingsmethoden (z. B. das Üben von vollständig zerlegten Bewegungsabläufen) vermitteln möchte. Wer ihn beim lockeren Trainings-Sparring beobachtet erkennt gleich, daß Green das Muay Thai völlig verinnerlicht hat und aus dem Gefühl heraus in der Lage ist, sich auf jeden Gegner einzustellen und aus jeder Situation seine Techniken anzubringen. Er ließ auch keinen Zweifel daran aufkommen, daß diese Aktionen im Wettkampf direkt zum K.O. führen können.

Bleibt zu hoffen, daß Ronnie Green und weitere Lehrer, die Ralf in der nächsten Zeit noch einladen möchte, ihr Wissen an eine breitere Sportlerbasis weitergeben können. Interessenten können sich direkt an Ralf Kussler (Reisebüro) in Haltern wenden, Tel.: 02364-168972.

3. Neujahreslehrgang auf der Wewelsburg mit Derrol Connelly

Zum inzwischen schon traditionellen Neujahrslehrgang mit Derrol Connelly kamen auch dieses Jahr wieder etliche SportlerInnen auf Einladung von Georg und Vera Janzen in die Wewelsburg



Die Teilnehmerinnen des Neujahrslehrganges auf der Wewelsburg

Nachdem die Teilnehmer ihre Quartiere auf der Burg bezogen hatten, ging es am Abend gleich mit einer zweistündigen Trainingseinheit los. Im Anschluß an eine intensive Aufwärmung zeigte der Sensei zunächst einen vollständigen Ablauf (Ausweichen, Abwehr, Wurf und Folgetechniken). Einzelne Bestandteile wurden dann von den Teilnehmern geübt. Manchmal schob Connelly noch Übungen ein, die etwas bewußt machen sollten, oder bei denen etwas ausprobiert wurde. Am Ende stand dann wieder die gesamte Bewegungsfolge. Den Abschluß des Trainings bildeten Schlag- und Trittübungen. Die von den Graduierungen her bunt gemischte Gruppe aus Deutschen und Engländern absolvierte danach mit voller Konzentration je zwei Übungseinheiten Dienstag und Mittwoch. Beim gemeinsamen Ausflug in ein Saunabad konnte man sich dann Donnerstagabend nach einer weiteren Übungsstunde von den körperlichen Belastungen erholen. Am Freitag kam schon Vorfreude auf die Lehrgangs-Abschluß-Party, wie sie jedes Jahr gefeiert wird auf. Zunächst galt es allerdings die zwei Trainings-

einheiten mit je über zwei Stunden konzentriert zu arbeiten.

Das intensive gemeinsame Training mit immer unterschiedlichen Partnern hatte die Gruppe, die sich teilweise von früheren Lehrgängen gut kann-

te, zusammengeschweißt. Nach dem Abendessen kam man beim Bier und Gesang in Stimmung. Vera Janzen hatte einiges vorbereitet und der Ehrgeiz flammte bei einigen lustigen Wettspielen wieder auf. Es gab viel zu lachen und bis in die späte Nacht wurde gefeiert. Schließlich wurde es besinnlicher als die Sportler in kleinen Gruppen diskutierten und fachsimpelten. Am nächsten und letzten Tag galt keine Müdigkeit, mit Volldampf wurde noch mal trainiert. Beim Abschied hatten alle Teilnehmer (jeder auf seine Weise) von der beeindruckenden Persönlichkeit Connells gelernt. Einige konnten am Rande des Seminars eine erfolgreiche Graduierungsprüfung im Connelly System ablegen. Jeder Budosportler ist in dieser ehrgeizigen Gemeinschaft willkommen; allerdings muß man dort ungeachtet der bisherigen Graduierung noch einmal alle Stufen durchlaufen. Das ist bestimmt sinnvoll, denn das Ju Jitsu von Derroll Connelly ist in sich ausgeklügelt und beinhaltet neben bekannten Ju-Techniken einige Vari-

anten und Adaptionen von effektiven Techniken anderer Kampfkünste. Frappierend wirksam und einleuchtend ist die Anwendung einiger einfacher und klarer Prinzipien, die auf anatomischen und physikalischen Gesetzmäßigkeiten beruhen und Wissen über Energiefluß praktisch umsetzen.

Wie so oft und besonders in der Selbstverteidigung wird die Kampfkunst belebt durch die Persönlichkeit des Lehrers. Derrol Connelly und seine Techniken wirken auf den ersten Blick sehr hart (was sie auch sein können), gleichzeitig beinhaltet das System auch viele weiche Elemente. Interessant ist es immer wieder, wenn Parallelen und Übereinstimmungen mit scheinbar völlig anderen Kampfsystemen auftauchen. An diesen Punkten hat man mit großer Wahrscheinlichkeit eine von vielen Wahrheiten gefunden, und dies war beim Training mit Derrol Connelly häufig der Fall. Bleibt zu hoffen, daß auch beim nächsten Neujahrslehrgang genügend Interessenten den Weg auf die Wewelsburg finden (jeder ist willkommen). Wer nicht so viel Zeit hat,



Derrol Connelly (6.Dan) unermüdlich für sein Schüler beim Unterrichten

kann auch an einem der vielen Wochenendlehrgänge von Connelly teilnehmen, die er allein oder auf anderen Budoseminaren in Deutschland gibt (Termininfos in dieser Zeitung). Kontakt über: Georg Janzen

Tel.: 0 24 21-1 03 27

WiP

Dortmunder Budo-Sport-Show

Sonntag, der 21. 4. 1996 im

Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstraße 50 - 58, 44122 Dortmund (Innenstadt-Nord)

ab 13.00 Uhr Info- und Verkaufsstände öffnen

ab 15.00 Uhr Beginn der Budo-Vorfürhrungen bis ca. 19.00 Uhr, anschließend Budo-Party

geplant sind: Kick-Box Abschieds-Fight des WAKO-Weltmeisters Ferdinand Mack über sechs Runden

Modern Arnis (philippinischer Stock-Kampf mit Simone Schlötels, 2. Dan)

Boxen (Dortmunder Boxsport DBS 20/50 e. V. unter Leitung von Dieter Schumann)

Taekwon-Do (Olympische Budodisziplin, ITF-D Demonstration-Team unter Leitung von R. Goese)

Ju Jitsu (Japanische Selbstverteidigung, Georg Janzen, 3. Dan)

Thai Boxen (erweitertes Kick-Boxen aus Thailand, Ralf Kußler, British Champion)

Black Fighters Budo-Show-Team

Hwarang-Do (koreanische Selbstverteidigung, Klaus Wachsmann)

Pencak Silat (Indonesische Kampfkunst)

Aikido (japanische Budokunst, TSC Eintracht, unter Leitung von Jörg Pechan)

Kata Show mit und ohne Waffen mit Werner Stark, The German Terminator

Wing Tsun (realistische Selbstverteidigung chinesischen Ursprungs mit Gruppe von Sali Avci)

Judo (Kindergruppe des TSC Eintracht)

Samurai Budo Vorfürhrung mit und ohne Waffen (unter Leitung von H. W. Eul)

Eintritt: Kinder bis 6 Jahre frei, Kinder und Jug. bis 18 Jahre 15,- DM, Erwachsene 30,- DM (Vorverkauf 25,-DM)

In schneller und unterhaltsamer Form werden die verschiedenen Budo-Kampfsportarten präsentiert. Jeder Kampfsportler und der interessierte Laie kann sich informieren und neues kennenlernen. Bei der anschließenden Budoparty besteht dann Gelegenheit mit den Akteuren zu fachsimpeln.

2. Dortmunder Budolehrgang

Samstag, der 25. 5. - Sonntag, der 26. 5. 1996 (Pfingsten)

**Zeitplan: Samstag ab 10.00 Uhr - Sonntag ca. 16.00 Uhr in der Sporthalle der
Gesamtschule Dortmund-Huckarde, Parsevalstraße 170**

- geplant mit
- Thai Boxen (Ralf Kußler, British Champion, Senior Instructor)
 - Modern Arnis (Simone Schlötels 4. Dan JJ, 2. Dan Modern Arnis)
 - Taekwon-Do Kick-Technik mit Bundestrainer ITF-D Lan Ung Kim, 6. Dan
 - Kick Boxen (mit Weltmeister Ferdinand Mack, WAKO Bundestrainer, 6. Dan)
 - Ju Jitsu (mit Georg Janzen 3. Dan JJ, 1. Dan Taekwon-Do)
 - Hwarang Do (Klaus Wachsmann, Repäsentant für Europa)
 - Kata Stockkampf (mit Werner Stark)
 - Ninjutsu HK-Ryu (mit Horst Kallinowski 8. Dan Ninjutsu, 6. Dan Ju Jitsu, 3. Dan TKD, 2. Dan Judo)
 - Taekwon-Do Step-Technik und Kick-Technik nach WTF-System mit Weltmeister Yilmaz Helvacioğlu
 - Aikido (Jörg Pechan)

für alle interessierten Kampf- und Budo-SportlerInnen der verschiedenen Stile und Verbände mit freier Auswahl der gewünschten Unterrichtsstunden und Lehrer

Kosten und Bedingungen werden auf Anfrage zugesandt und sind abhängig von den gewünschten Mahlzeiten, der Nutzung von Übernachtungsmöglichkeiten usw. (es werden an beiden Tagen je drei Übungseinheiten mit etwa vier bis fünf parallel stattfindenden Gruppen durchgeführt wobei hierfür pro Tag 65,- DM und für beide Tage zusammen 95,- DM Gebühren entstehen). Bei rechtzeitiger Voranmeldung und Bezahlung bis 30. 4. 1996 gibt es 20 % Ermäßigung. Die Teilnahme an der Budo-Party mit Vorfürhrungen Samstag Abend ist im Preis enthalten.

Info und Anmeldung: Budo- und Kraftsport e. V. W. Peters, Postfach 103014, 44030 Dortmund, 0231-82 91 95

Rückentraining

In den ersten beiden Folgen dieser Serie wurden zunächst Beinübungen und dann Brustübungen vorgestellt. Da man von den größeren zu den kleineren Muskelgruppen vorgehen soll, stehen nun die Rückenübungen auf dem Programm. Hierbei gilt es grundsätzlich zu unterscheiden

zwischen der Haltemuskulatur des Rückens und der Bewegungsmuskulatur. Die Haltemuskulatur des Rückens (und natürlich auch des Bauches, also des Rumpfes insgesamt) sollte bei Krafttraining mit Gewichten und an Geräten bereits etwas vortrainiert sein. Bei korrektem Training wird sie dann während der üblichen dynamischen Übungen automatisch mit trainiert (z. B. durch das Aufrecht- und Stabilhalten des Oberkörpers bei den verschiedenen Übungen und eine feste, stabile Fußstellung mit Anspannung der Muskulatur im Moment einer dynamischen Kraftbewegung). Das bedeutet für die erste Rückenübung, die der Kräftigung der Haltemuskulatur dient, langsame und gleichmäßige Bewegungen höchstens bis zur waagerechten Position und ggf. ein kurzes Innehalten am höchsten Punkt. Wer möchte, kann sich weit nach unten herumbeugen in der Abwärtsbewegung und so einen Dehneffekt für den Rücken bewirken. Dieses Auf- und Abbewegen des Oberkörpers auf dem Rückenstreckgerät kräftigt den unteren Rückenmuskel im Lendenwirbelbereich. Man soll unbedingt ggf. durch einen Partner darauf achten, daß der Oberkörper höchstens waagerecht oder eher weniger aufgerichtet wird (man selbst hat oft nicht das



richtige Gefühl, wann dieser Punkt überschritten ist). Eine weitere (übrigens gegen viele Verkrampfungen im Schulterbereich, wie sie häufig bei Frauen zu finden sind angenehme) wirksame Übung ist das Nackenziehen. Aus einer durch das Gewicht gedehnten Position (also Ar-

me ganz hoch gehen lassen) die Stange gleichmäßig bis in den Nacken ziehen und dann wieder langsam ganz hoch gehen lassen durch den Zug des Gewichtes. Der Oberkörper soll dabei aufrecht und fest bleiben, die Knie werden fixiert, damit man von dem Gewicht nicht hochgehoben wird. Als Alternative kann man sich auch an eine Stange hängen und dann selbst den eigenen Körper hochziehen bis der Nacken an die Stange reicht. Diese Übung kräftigt hauptsächlich den sog. Latissimus-Muskel, der für Kampfsportler sehr hilfreich ist. Er schützt nicht nur den Rücken (die Nieren und die Wirbelsäule) vor eventuellen unkorrekten Schlägen von der Seite sondern ist auch für das Hochheben und Hochhalten der Beine bei Tritten und bei Schlagtechniken von Nutzen. Mit dem sogenannten Rudern kräftigt man die Muskeln rechts und links direkt ne-

ben der Wirbelsäule (dadurch, daß man den Oberkörper aufrecht gerade und stabil hält während der Bewegung der Arme). Das Rudern ist eigentlich zunächst eine Schulterbewegung (man zieht die Schulterblätter zusammen) und geht dann in eine Ziehbewegung der Arme über, wobei die Ellenbogen nahe am Körper geführt werden und der Griff zum unteren Bauch gezogen wird. Daß diese Übung auch die spätere Schlagkraft unterstützt, ist anhand des Bewegungsablaufes unschwer zu erkennen (z. B. Ellenbogentechniken oder Faustrückenschläge). Wertvoll ist das Rudern (wenn es korrekt ausgeführt wird) auch für die Haltemuskulatur der Wirbelsäule, die durch entsprechend ausgebildete Muskulatur entlastet wird.

Dies sind die wichtigsten Rückenübungen. Es gilt hier wie bei den anderen auch, daß im Aktiven Moment, also bei der Anstrengung, ausgeatmet werden soll (beim Aufrichten, bzw. beim Ziehen). Beim Rückenstrecken und beim Rudern muß nicht unbedingt besonders viel Gewicht bewegt werden, was dann auch für den Rücken ungesund sein könnte. Wer beim Nackenziehen viel Gewicht bewegen möchte, sollte es erst mal mit entsprechenden Klimmzügen in den Nacken versuchen. Es ist schon eine sehr gute Leistung, wenn man 10 - 12 Mal einen ordentlichen Klimmzug schafft (dabei kann man dann auch nicht viel falsch machen). Von der jeweiligen Übung sind 10 - 12 Wiederholungen zu machen in drei bis vier Sätzen (beim Rückenstrecken bzw. aufrichten sind auch mehr Wiederholungen günstig).



WiP

Taekwon Do - Turnier Sauerland - Pokal der Jugend

Samstag, den 16.12.1995

Meinerzhagener Schulzentrum, Rothenstein Sporthalle

Angereist waren Vereine aus Bielefeld, Bochum, Büren, Dortmund, Kassel und Valbert. Zwei Vereine zogen ihre Meldung kurzfristig zurück. Gekämpft wurde auf drei Flächen. Hubert Mayr, 4. Dan, Bundesjugendwart der ITF - D brachte ein hochkarätiges Kampfrichterkollegium mit nach Meinerzhagen. Ahmad Mersad, 4. Dan, Gassem Mitri, 3. Dan, Philip Ghadir, 3. Dan Nihal Aksoy, 1. Dan, Hasan Vurmaz, 1. Dan, Anna Anastassiadou, 2. Dan, Billy Stokic, 3. Dan, Trainer des TSG Valbert mußte als Kampfrichter zeitweise mit einspringen. Die anwesenden Kampfrichter sind durchweg Europameister, Vizemeister und Weltmeister. Da es das erste Turnier für den TSG Valbert in dieser Größenordnung war, waren alle sehr gespannt, wie die Organisation klappte. Kaffee und Kuchen, Würstchen, Brötchen und Saft wurden angeboten. Ohne Mütter läuft bei solchen Veranstaltungen nichts. Der Zeitpunkt des Turnieres war nicht so günstig. Kurz vor Weihnachten hat jeder noch genug andere Sachen zu erledigen. Trotzdem war es erfreulich, das so viele Kinder und Jugendliche den Weg nach Meinerzhagen fanden. 64 Meldungen, für Kampf und Tul 101 Einzelmeldungen standen in den Wettkampf-

listen. Die Schüler waren eingeteilt in Größen nach Zentimetern. Die Jugendlichen traten in Gewichtsklassen gegeneinander an. Der Tul ist ein vorgeschriebener Ablauf von Schritten, Schlägen und Tritten, der für jede Gürtelfarbe festgelegt ist. Ähnlich der Pflicht



beim Eiskunstlauf. Und genau wie dort, gibt es auch hier Tränen, wenn sich jemand falsch beurteilt fühlt. Drei Punktrichter bewerten den Tul. Beim Kampf gibt es zwei Punktrichter und einen Kampfrichter. Werden Punkte für eine Aktion vergeben, ist der Kampfrichter das Zünglein an der Waage, so das es auch hier kein Unentschieden gibt. Ein Geschichte am Rande. Männliche Kämpfer dürfen, wegen der Verletzungsgefahr, nur mit Tiefschutz antreten, die Kampfrichter überprüfen durch ei-

nen kurzen Handgriff das Vorhandensein dieser Schutzvorrichtung, die unter der Hose getragen wird. Rebecca Falz kämpfte in der ersten Runde gegen einen Jungen, mit ihrer Kurzhaarfrisur wird sie schon mal für einen Jungen gehalten. Das Gesicht des Kampfrichters war nicht zu beschreiben, als er bei Rebecca vergeblich den Tiefschutz suchte und sie ihm sagte: Ich bin ein Mädchen. Um 18.00 Uhr endeten die Wettkämpfe mit der Siegerehrung. Hubert Mayr bedankte sich bei allen Beteiligten für den gelungenen Ablauf. Die Trainer der angereisten Vereine sprachen die Hoffnung aus, daß man sich 1996 wieder in Meinerzhagen zum Sauerland - Pokal treffen müßte. Die günstige Lage der Halle, die Halle selbst und nicht zuletzt die Organisation überzeugten. Die Mundpropaganda werden dieses Meinerzhagener Turnier einem größeren Kreis bekannt machen, so daß im nächsten Jahr mit einem größeren Teilnehmerfeld gerechnet werden kann. die Valberter schnitten sehr gut ab. Susanne Lüsebrink, von der TSG Valbert, belegte im Kampf und Tul jeweils den ersten Platz. Ein schöner Erfolg für die Taekwon Do - Abteilung des TSG.

Wolfgang Falz, TSG Valbert

Kurz notiert!

Westfalen-Pokal 1996

(MB) Der diesjährige Westfalen-Pokal in Dortmund-Huckarde fand, zur Überraschung vieler SportlerInnen, schon im Februar statt. Vielleicht war dies der Grund, warum nur ca. 150 Starts in Kampf und Tul gemeldet waren, eventuell aber auch die etwas kurzfristige

Ausschreibung. Trotzdem zeigten die angereisten SportlerInnen um Teil sehr guten Taekwon-Do-Sport. Einige testeten ihre Form für die Westfalen-Meisterschaft, die eine Woche später in Arnsberg stattfand. Auf zwei Flächen wurde die Veranstaltung zügig und ruhig abgewickelt. Gefördert wurde der flüssige Ablauf sicherlich dadurch, daß die Anmelde- und Waagezeiten für Kinder, Jugendliche und

Erwachsene zeitversetzt, nacheinander gestaffelt waren. Um 17.30 Uhr konnte der Ausrichter Wilfried Peters die letzte Siegerehrung durchführen und die SportlerInnen auf ihren Heimweg schicken. Fazit: Ein paar mehr SportlerInnen hätte dieses rundum gelungene Pokalturnier, mit seiner sehr angenehmen Atmosphäre, durchaus verdient gehabt.

Notizen aus den Fachzeitschriften anderer Budoverbände

**Beim Lesen von Zeitungen, Zeit-
schriften und Rundbriefen ander-
er Kampfsportverbände stößt
man häufig auf Beschreibungen
von Problemen, die bekannt er-
scheinen, weil sie den eigenen ähn-
lich sind. In jedem Fall kann man
von Fehlern anderer ebenso ler-
nen, wie von den eigenen oder er-
probte Dinge von anderen unter
Einsparung der „Entwicklungsko-
sten“ für sich nutzbar machen...**

**Der Taekwon-Do Spiegel der
NWTU** kostet ab 1996 4,- DM/Stück
(laut Impressum in Ausgabe 6/95
Seite 26). Damit kostet er genauso-
viel wie der Budo Sport Report. Das
zeigt, daß wir mit unserer Kalkulation
in etwa richtig lagen, wobei wir noch
auf weitere Seitenbeleger und Inse-
renten hoffen.

**Mehrere Leserbriefe des
"Taekwon-Do Spiegel" (NWTU
Fachorgan) und der "Taekwondo
Aktuell" (DTU Fachorgan)** setzen
sich mit der Tatsache auseinander,
daß Sportler, die wegen schlechter
Wetterverhältnisse verspätet zum
Turnier kamen, nicht mehr starten
konnten.

Petra van der Heusen und Jutta
Kordbarlag berichten in ih-
rem Leserbrief in Taekwon-
do Aktuell 12/95, Seite 9: "An
der Internationalen Poomse-
Meisterschaft am 4./5. 11. 95
in Dresden konnten viele der
gemeldeten Sportler nicht
teilnehmen. Ursache waren
chaotische Verkehrsverhält-
nisse aufgrund des plötzli-
chen Wintereinbruchs, die
zu einer nicht vorhersehba-
ren Verzögerung bei der An-
reise führten. Unsere eigene Sportler-
gruppe, die aus 25 Aktiven mehrerer
Vereine bestand, startete am Freitag
um 14 Uhr mit dem Bus in Essen;
nach 20 (!) Stunden erreichten wir am
Samstag kurz vor 10.00 Uhr die
Sporthalle in Dresden. Trotz der stra-
paziösen Fahrt waren wir alle bereit,
uns dem Wettbewerb noch zu stel-
len. Doch leider mußten wir feststel-

len, daß die Unflexibilität der Verant-
wortlichen unseren Start sowie den
zahlreicher anderer Sportler verhin-
derte. Obwohl der offizielle Wettbe-
werb zum Zeitpunkt unseres
Eintreffens noch nicht begonnen
hatte...Da stellt sich die Frage: Für
wen werden eigentlich internationale
Meisterschaften durchgeführt ? Für
die Sportler, für die dieses Turnier den
Höhepunkt des Wettkampfjahres dar-
stellt, oder etwa für die Kampfrichter
und Funktionäre, die sich rigide an
ihren Zeitplan halten...?"

**Markus Großkamp beklagt sich
im Taekwon-Do Spiegel der NWTU
6/95 Seite 18:** "Ich war einer der
Sportler, die durch nachweislich hö-
here Gewalt nicht rechtzeitig zur Re-
gistrierung erscheinen konnten. Trotz
telefonischer Information bei dem
Organisator wurden wir anschließend
von der Meisterschaft ausgeschlos-
sen, obwohl eine zweite Registrierung
ohne Behinderung der noch nicht
begonnenen Meisterschaft möglich
gewesen wäre...Nicht nur bei mir kam
der Gedanke auf, daß diese Situati-
on genutzt wurde, um die Konkurrenz
möglichst gering zu halten...Ich weiß
zwar, daß ich nur versuchen kann,

(Kickboxen), das viele noch gern als
Sport- oder Kontaktkarate bezeich-
nen - Zyniker nennen es auch Ping-
Pong-Karate - lebt weiterhin von leicht
chaotischen offenen Turnieren. Die
Sportler wollen das so, denn sie wol-
len Titel und Pokale gewinnen. Alles
andere setzt sich nicht durch oder
endet mit dramatischen wirtschaftli-
chen Verlusten. Mit dem Leichtkontakt
(Durchkämpfen) können sich viele
nicht anfreunden. Sie halten es für
schlechtes Vollkontakt oder zu hartes
Semikontakt. Die Teilnehmerzahlen
sind gering, die Leistungen dennoch
beachtlich. Das Vollkontakt, die
Königsdisziplin der Kickboxer leidet
unter dem Boxboom...Für Kickboxen
hat da keiner mehr etwas übrig, es
sei denn, es wäre eine ganz beson-
dere Veranstaltung...Doch während
die traditionellen Sportarten Karate
und Taekwondo zu neuer Blüte erwa-
chen und die Selbstverteidigungs-ori-
entiertere Kung-Fu-Stile Rekordzu-
wächse verzeichnen, nimmt die Zahl
der Kickboxer ständig ab. Doch war-
um, wenn es allen anderen Stilen so
gut geht?...Die zahlreichen Verbän-
de - es gibt noch immer nicht genug -
kümmern sich nicht um die Belange
der Aktiven - und sie merken es noch
nicht einmal. Selbstbeweihrä-
ucherung und -darstellung
unter den Funktionären steht
an erster Stelle..."

**In "Karate" 1/96 macht
sich der Leser Wolfgang
Grade in einem Leserbrief
Gedanken über das Karate
(S. 15):** "Ist das KARATE
DO noch aktuell ? ...Wenn
wir uns umsehen, wie kürz-
lich bei den Kumite-Wett-
kämpfen der Bundesliga-

Aufstiegsrunde um eine Plazierung
sich regelrecht geschlagen wurde,
dann fragen wir uns ernsthaft: ist das
der Sinn des KARATE DO ? Unserer
Meinung nach kann es nicht angehen,
daß ein Kämpfer nach mehrmaligem
Kontakt am Kopf am Ende seinen
"Gegner" (Sportkamerad) mit Na-
senbeinbruch, Jochbeinbruch und

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

Taekwon-DO zu betreiben, aber ich
hatte den Eindruck, daß in Dresden
bei den Organisatoren das Wort "Do"
noch nie gehört worden ist..."

**Michael Deubner befürchtet im
Editorial auf Seite 3** des "Kick- Illu-
strierter Kampfsport" den Verfall des
Kick-Boxens: "Das Semikontakt

SIE SUCHEN NOCH EIN BESONDERES HIGHLIGHT FÜR IHRE VERANSTALTUNG?

ICH HABE DAS RICHTIGE FÜR SIE:

WERNER STARK - THE GERMAN TERMINATOR



Erfolge: 2 x WAKO Vize Weltmeister in der Disziplin Waffen
Formen
3 x WAKO Europameister
X - maliger deutscher Meister in Waffen und Musik
Formen
WKA Weltmeister in der Disziplin Musik Formen

Lassen Sie sich verzaubern von unglaublicher
Beweglichkeit, einzigartiger Schnelligkeit und
spektakulärer Dynamik!

Adresse: Werner Stark
Eichenstr. 22
85764 Oberschleißheim
Tel. u. Fax.: 0893/ 15 48 47

Augenhöhlenbruch von der Kampf-
fläche "schlägt" und nicht für weitere
Kämpfe disqualifiziert wird...Ist diese
Härte, deren Entwicklung sich in den
letzten Jahren beobachten ließ, etwa
der Weg damit die "Kampfkunst Karate"
olympisch werden könnte? Können wir
diese Art von Karate künftig in den
Schulen vertreten?..."

In derselben Zeitschrift **macht der
Leser Thomas Böttiger einige
Überlegungen zur Verbandszeit-
schrift Karate-Magazin:** "...gefälli-
ges Erscheinungsbild sorgen für ein
Verbandsorgan, das keinen Vergleich
mit kommerziellen Zeitschriften mehr
zu scheuen braucht... Erfolgsmel-
dung reiht sich an Erfolgsmeldung,
strahlende Gesichter schwenken Me-
dailles und jedem Leser wird sofort
klar: in diesem DKV ist die Karatewelt
in Ordnung...Was aber ist mit all den
Aktiven in den vielen Vereinen, die
sich vielleicht gerne mit den Gewin-
nern freuen, aber niemals in der Lage
sein werden, denselben Weg zu

gehen?...Ein Verbandsorgan...kann
sich doch nicht in unerträglicher
Selbstbeweihräucherung erschöpfen
und so tun, als sei der sportliche Er-
folg allein das Maß aller Dinge..." (Sei-
te 15)

**Beim Deutschen Judo Bund
(DJB) schaut man bereits ins näch-
ste Jahrtausend** ("Judo-Sport-Jour-
nal "Nr. 4, S. 42): Vom 27. - 29. Okto-
ber 1995 fand der erste große deut-
sche Judo-Kongreß nach 1970 statt
und vorher vom 6. - 12. September
1995 hatte ein internationaler Trainer-
Kongreß stattgefunden. "...hat sich
als Ziel gesetzt, mit diesem Kongreß
die Wege des Deutschen Judo Bun-
des ins nächste Jahrtausend zu
ebnen...will man die Entwicklung des
Verbandes zu einer modernen Sport-
Organisation verfolgen...und aus der
Gegenüberstellung von Wegen in der
Vergangenheit und Lösungen der Ge-
genwart, Ziele für die Zukunft entwik-
keln... In den vergangenen 25 Jah-
ren hat sich Judo zu einem vollkom-

men neuen Sport entwickelt, mit Pro-
blemen, Schwierigkeiten aber auch
Perspektiven, an die man 1970 nicht
gedacht hat und auch nicht denken
konnte. Wenn man in der Zukunft
nicht wieder den sich entwickelnden
Problemen hinterherhinken will, muß
man heute anfangen, die Zukunft vor-
wegzudenken..."

Orkan Sports in neuen Geschäftsräumen. Kürzlich hat der in Fachkreisen bekannte und erfolgreiche Taekwon-Do-Sportler Saim Orkan im Zentrum von Witten neue und größere Geschäftsräume bezogen. Ab sofort gibt es in der Johannisstraße 20 alles für den Budosportler. Seine Spezialität sind u.a. hauseigene Produkte für Taekwon-Do und Kick-Boxen (Tel.: 02302-18 99 64)

Dieter Knüttels Abanico Viedeo Productions erweitert. Das professionelle Budo-Video-Studio von Dieter Knüttel in Dortmund wurde vergrößert. Neben einem Schnittplatz mit allem, was dazugehört verfügt der Abanico Versand nun auch über ein umfangreiches Lager (mit über 50 verschiedenen Titeln) sowie einen Versand. Interessenten können sich wenden an: 0231- 48 23 26.

Budoland übernimmt Hayashi

Budoland unter Leitung von Peter Kruckenhauser vertritt und vertreibt neben TOP TEN, Berg, Macho nun auch Hayashi Produkte. Informationen über den Nachfolger der Budo-Artikel-Vertriebs GmbH Herbert Velte unter 08062- 2072.

Audiophil Foto Versand
Super-Tiefstpreise für Kameras und Zubehör !!!
zum Beispiel:
Canon, Contax, Cullmann, Gossen, Hasselblad, Jobo, Kindermann, Leica, Lowe, Mamiya, Metz, Minolta, Nikon, Olympus, Pentax, Rollei, Sigma, Sinar, Tamrac, Tamron, Tokina, Vivitar, Zenza Bronica...
Preislisten anfordern unter
Tel: 0241-30007
oder Fax: 0241-24608
Wir sind rund um die Uhr erreichbar!
Audiophil-Foto-Versand Aachen

der aktive Fotoladen!

Audiophil Foto

Annuntiatenbach 30 Tel. 0241/3 00 02

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)

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

Herausgeber: Internationale Taekwon-Do Föderation 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)

Anzeigengestaltung: Uwe Müller (S. 7, 20, 37)

Litho und Belichtung
IMAGE (Bad Salzungen)

Ständige Mitarbeiter (Ressorts): Harry Vones, Lan Ung Kim (Bundestrainer), Rolf Becking (Technischer Direktor), Hubert Mayr, Uwe Müller (Jugendwart), Stefan Schmitz (Kampfrichter-obmann), Paul Weiler, Walter Komorowski

(Vorstand ITF-D), Wilfried Peters, Jörg Raven (Vorstand NWTV), Achim Bechert, Stefanos Gaidartzakis (Vorstand Baden-Württemberg), Gerhard Will (Berlin), Bruno Newel (Hessen)

Fotos: Wilfried Peters, Hubert Mayr

Druck: Druckerei Dröge Schötmär 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 beigefügt 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 Abonnement- oder Anzeigenaufträgen.

02. 03. 1996 Offene Holländische Taekwon-Do Meisterschaft in Groningen
03. 03. 1996 Westfalenmeisterschaft der ITF-D in Arnsberg
09. 03. 1996 Danprüfung der ITF-D in Stuttgart
16. 03. 1996 Offene Internationale Meisterschaften Karate All-Style Semi-Kontakt in Dalsen, Holland
23. 03. 1996 Kickboxmania 96 und German Classics Formenturnier und German Open Multihalle Mannheim
23. 03. 1996 1. Offener German Cup (Thronpokal König Hassan 2) in Dinslaken
24. 03. 1996 Leichtkontaktturnier in Duisburg
30. 03. 1996 Jugendkadertraining 12 - 16 Uhr, Bielefeld, Almsporthalle
08. 04. 1996 ITF-Seminar und Kongreß in Toronto, Kanada
13.4. - 14.4. 1996 Kabuto Ju Jitsu Wochenendlehrgang in Belgien

24. 03. 1996 21. 04. 1996 1. Dortmunder Budo-Sport-Show im Dietrich-Keuning-Haus
24.4. - 28.4. 1996 ITF Europameisterschaft in Riccione, Italien
27. 04. 1996 Georg F. Brückner Pokal in Köln
28. 04. 1996 WAKO Pro Gala in Köln
12. 05. 1996 Budo-Sport-Report Benefiz-Turnier in Hürth
19. 05. 1996 Jahreshauptversammlung der ITF-D in Köln
25.5. - 26.5. 1996 2. Großer Dortmunder Budolehrgang in Do-Huckarde
27. 05. 1996 Brahini-Triqui-Cup, Dortmund
02. 06. 1996 NRWKBV Jugendmeisterschaft in Gelsenkirchen
09. 06. 1996 3. Internationales Bochumer Pokalturnier
09. 06. 1996 Ostwestfalen-Pokal in Bielefeld
22.6. - 23.6. 1996 Aixkurs in Aachen
07. 07. 1996 Offene Taekwon-Do Europameisterschaft in Eindhoven

Leserbrief

Startgebühren bei den Wettkämpfen

Kürzliche bekam ich eine Turnierausschreibung unseres Verbandes in die Hände und mußte feststellen, daß die Startgebühren höher sind als üblich. Es scheint, als wenn die Preise bei den Turnieren langsam aber sicher außer Kontrolle geraten. Weder für die eigenen Verbandsmitglieder (30,- DM für einen Start) noch für Verbandsfremde (40,- DM für einen Start) kann solch ein Preis akzeptabel sein. Wenn man das mit den Kosten anderer Freizeitaktivitäten vergleicht (für das Geld könnte man z.B. bei Zweitligaspielen zuschauen oder 3 Mal ins Kino gehen...) kommt man tatsächlich ins Überlegen, ob man den Betrag eher für etwa 4 Minuten Wettkämpfen ausgeben soll. Wenn man noch die Fahrtkosten und die Wartezeiten bedenkt (in der Regel ist der ganze Tag, an dem man ein Turnier besucht, vertan) stellt sich die Frage, ob auf diese Weise Verbandsmitglieder für den Sport begeistert oder neue Interessenten für die Sportorganisation gewonnen werden können.

Frank Stüve, Leopoldshöhe

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 04

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

Bundestrainer Herren: Harry Vones
Fritz-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 Müller
Söldey Bruch 31, 44289 Dortmund,
0231-469786

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

NEU ** Lehrgangsorganisation ** Turnierplanung ** NEU

Selbstverteidigungs Lehrgang

Sa 20.01.96 von 12-18 Uhr in Solingen
Halten, Klammern, Würgen, Fallschule,
Wurftechniken

mit Selbstverteidigungs Spezialisten
aus

Taekwondo, Hapkido, Ju-Jitsu, Anti-Terror-Kampf, Kung-Fu

!!! nur 10.-DM !!!

**Wir Organisieren Lehrgänge in Ihrer
SCHULE oder VEREIN
mit Spezial-Trainern aus den Bereichen
Formen (Hyong-Poomse)**

Selbstverteidigung

Ilbo-taeryon

Wettkampf

! VORANKÜNDIGUNG ! 2. Int.Osterlehrgang

05.04.-07.04.96

Formen (Hyong / Tul)

Selbstverteidigung

Sprungtechniken

Ilbo-matsoki



Wettkampf

Bruchtest



Massage

Seo, Myung Soo 9.Dan TKD, 8.Dan Hapkido

Kim, Woo Kang 8.Dan TKD, 5.Dan Hapkido

Oklay Cakir 5.Dan Int.TUL-Meister

Henk Meier 4.Dan Weltmeister Seoul

Andreas Eull 2.Dan Nahkampf-Experte
u.a.

75,-DM bis 16.02.96

89.-DM bis 30.03.96

Anmeldung
&
Info

Andreas Eull, Schwanenstr.79, 42697 Solingen, Tel.+Fax 0212 / 77214

Ausbildung zum

SELBSTVERTEIDIGUNGS - TRAINER

**Wir bieten eine qualifizierte Trainer Ausbildung im
Selbstverteidigungssektor.**

**Sie können nach der Ausbildung Nebenberuflich als
SV-Trainer in Sportschulen oder Vereinen, Kurse für SV
anbieten.**

**Die Prüfung wird von Fachkundigen SV-Spezialisten
abgenommen !!!**

INFO :

**Andreas Eull, Kampfsportpromoter
Schwanenstr. 79, 42697 Solingen
Tel. + Fax 0212 / 77214**

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