

Es geht weiter mit unserer Verbandszeitschrift,

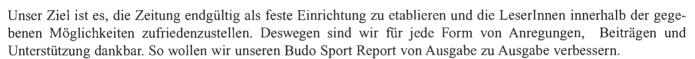
allerdings unter einem neuen Namen und mit verändertem Konzept (es wurde auf der letzten Versammlung vorgestellt).

Die letzte Ausgabe des Chang Hun TKD Report hatte bei den meisten guten Anklang gefunden .Viele fragten sich, warum es nicht in dieser oder ähnlicher Form weitergehen könnte.

Der Hauptgrund sind die hohen Kosten für die aufwendige Gestaltung und die zu geringe Zahl fester Abonnenten.

Unter dieser Voraussetzung haben wir versucht, eine Möglichkeit zu finden, weiter unsere Verbandszeitung herauszubringen. Das Ergebnis liegt vor Ihnen, lieber LeserIn.

Wir möchten uns für die Unterstützung der Verbände ITF-D und NWTV sowie bei denen bedanken, die ihr altes Abonnement beibehalten.



Die Redaktion

Liebe Mitglieder,

die Einstellung der ITF-D Verbandszeitung "Chang-Hun TKD Report" nach der Ausgabe 2/95 bedeutet, eine große Chance vertan zu haben, das ITF-TKD in Deutschland und speziell in unserem Verband einem größeren Kreis näher zu bringen. Die Zeitung war von ihrer Struktur und ihrem Inhalt nur auf das ITF-TKD von General Choi Hong Hi ausgerichtet, was durch den Namen Chang Hun zu erkennen ist. Und dies mit voller Absicht! Die Zeitung sollte sich aus den anderen Zeitungen der Kampfsportszene herausheben. Das ITF-TKD war das Hauptthema und



sollte nicht wie bisher "unter Ferner Liefen" behandelt werden. Der Versuch ist gescheitert! Dies ist eine bittere Erkenntnis , zumal sich die Mehrheit der Jahreshautpversammlung vom 16.10.1994 für die Herausgabe eines eigenen Fachorganes ausgesprochen hat. Bedauerlich ist es für die Mitglieder, die die Zeitung aktiv unterstützt haben und trotz der anfänglichen Schwierigkeiten eine gute Zukunft dieses Organs gesehen haben.

Während der Jahreshauptversammlung der ITF-D vom 7.5. 1995 in Köln wurde von der Mitgliederversammlung einstimmig beschlossen, ein verbandseigenes Fachorgan wenigstens bis zum Jahresende weiterzuführen.

Die Zeitung wird allerdings unter dem Namen "Budo-Sport-Report" fortgesetzt werden. Dies deutet aber darauf hin, daß das ITF-TKD erneut ein Beitrag von vielen sein wird. Aus diesem und auch anderen Gründen wurde der Name der Zeitung geändert.

Die ITF-D wird das Projekt dennoch finanziell bis zum Jahresende unterstützen.

Ich wünsche Wilfried Peters, daß er mit seinem Vorhaben Erfolg haben wird, denn es werden sich ihm noch viele Schwierigkeiten und Probleme auftun. Ich wünsche ihm vor allen Dingen, daß er nicht von denjenigen boykottiert wird, die wieder einmal "große Reden geschwungen haben" und wie beim "Chang Hun TKD Report" ihr Wort nicht gehalten haben.

Mit sportlichen Grüßen

Paul Weiler





Titel (Dimitrios Vlachonis mit seinem Bruder Taki)

Es geht weiter
Inhalt
EM Köln4EM Köln "Die dritte der fünf Tugenden".6EM Köln "Aus der Sicht einer Europameisterin".6EM Köln Impressionen.7
Technikserie mit Rolf Becking11
Sportlerportrait Dimitrios Vlachonis
IFD-D Dan - Prüfungen in Stuttgart und Langenfeld
Vereinsportrait SC Won-Hyo Dortmund
ITF-D Jugendwart
Hosinsul mit Horst Kallinowski
Süddeutsche Meisterschaft
Seminar und Großmeisterprüfung mit Choi Hong Hi in Köln
Juniorenturnier der ITF-D in Arnsberg
Dortmunder Budolehrgang
Kup-Prüfungen in Valbert
Geschäftsanzeigen - private Kleinanzeigen - Preise
Einzelabonnement - Sammelabonnement - Formulare
Super Seminar mit Ferdinand Mack / Aixkurs in Aachen
Behandlung von Sportverletzungen / Berliner Eiertul
Adressen
Impressum
Ausschreibung Ostwestfalen-Pokal in Bielefeld
Erlebnistag für Kinder in Dortmund46

X. ITF Taekwon-Do Europameisterschaft in Köln

In diesem Jahr liegen vier Jubiläen des Taekwon-Do, die auf der Europameisterschaft vom 7.-9. April 1995 gefeiert wurden:

1.Die 10. ITF-Europameisterschaft fand statt

2.Sie wurde zum ersten Mal in Deutschland ausgetragen3.Vor 30 Jahren, 1965, kam Taekwon-Do nach Deutschland

4. Vor 40 Jahren, am 11. April 1955, wurde der Name Taekwon-Do geprägt

Der TC Dellbrück war Ausrichter dieser großen Meisterschaft mit Sportlern aus 26 Nationen. Das deutsche Team der Frauen und Männer konnten leider nicht

an die Erfolge von Malaysia anknüpfen. Sowohl das Frauenals auch das Männerteam mußten sich den stärkeren Gegnern geschlagen geben.

Symptomatisch war die sehr unglückliche Sportverletzung von Dimitrios Vlachonis durch den polnischen Schwergewichtler, der den Kampf durch große Härte für sich entscheiden konnte. Auch bei den Frauen wurde sehr konsequent gekämpft.

Leider ist der Weltverband weit entfernt von den bei uns üblichen und selbstverständlichen Voraussetzungen für einen Wettkampf. Das beginnt bei der Sportkleidung (bei uns sind nur ITF-Wettkampfanzüge zugelassen beim Weltverband sieht man ver-

schiedene Anzüge) geht über die Schutzausrüstung (bei uns sind nur geschlossene Handschützer zugelassen - auf der EM sah man alle Arten von Safeties, auch teilweise mit die Finger nicht umschließenden Handschuhen) bis hin zu der oben beschriebenen Härte, die trotz gegenteiliger Ankündigung bei den Schiedsrichterbesprechungen, immer wieder auf den großen internationalen Turnieren zugelassen wird.

Um so angenehmer überrascht waren die Teilnehmer sicherlich von der guten Organisation der ersten Europameisterschaft für die ITF in Deutschland. Nachdem bereits die Internationale Deutsche Meisterschaft "German Open" vom 27.-28.11. 1993 positiv verlaufen war, wollte die ITF-D mit der diesjährigen EM einen Glanzpunkt setzen und die internationale Reputation des Verbandes festigen. Dies ist sicherlich auch gelungen. Der Zeitplan konnte vorzeitig erfüllt werden, es waren mehr als genug Helfer und Offizielle an Ort und Stelle, die Abwicklung der Wettbewerbe verlief ruhig und zügig.

Allerdings gab es bei aller Mühe und Sorgfalt der Organisatoren um Paul Weiler und Walter Komorowski einzelne Mängel wie z.B. die etwas zu kleine Halle (für die Sportler gab es keine Aufenthaltsmöglichkeiten, so daß sie die Tribünen mit den Zuschauern teilen mußten), das verfrühte Abräumen des Verpflegungsstandes, die nicht optimale Verbindung für die Sportler zwischen Unterkünften und Halle, der geringe Komfort der Sportlerunterkünfte und der Halle für die Abschlußfeier.

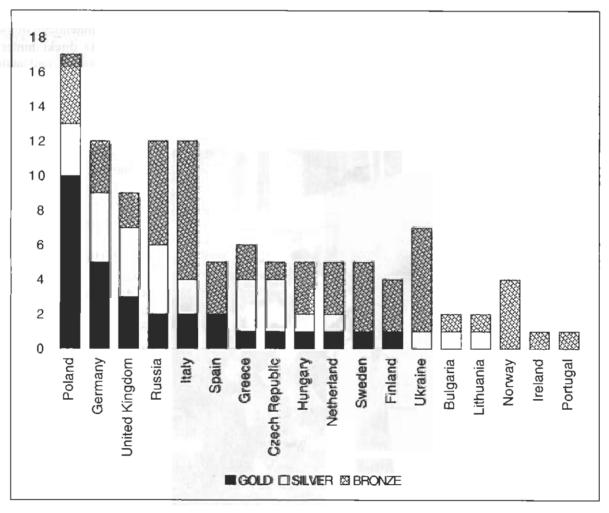
Wer sich auf internationalen Wettkämpfen auskennt, weiß, daß unsere Europameisterschaft im Vergleich zu



Meisterschaften in anderen Ländern alles in allem sicherlich eine herausragende Veranstaltung war. Wenn die Organisatoren sich erst mal von der Arbeit und dem Streß erholt haben, könnte man sich vielleicht auch mal an eine ähnlich große oder sogar noch größere Verbandspräsentation heranwagen.

-Für Choi Hong Hi, den Vater des Taekwon-Do (er war während der Europameisterschaft ständig anwesend) waren diese drei Tage ganz sicher einmalig. Zum Taekwon-Do Jubiläum fanden sich ehemalige Schüler und Großmeister von ihm, die Jahre lang keinen Kontakt mehr gehabt hatten, ein. Das war für Insider ein sehr denkwürdiger Augenblick.

				related to real
COUNTRY	GOLD	SILVER	BRONZE	RANK
Poland	10	3	4	mensici
Germany	5	4	3	2.
United Kingdom	3	4	2	3.
Russia	2	4	6	4.
Italy	2	2	8	5.
Spain	2		3	6.
Greece	1	3	2	7.
Czech Republic	1	3	1	8.
Hungary	1	1	3	9.
Netherland	1	1	3	10.
Sweden	1		4	11.
Finland	1		3	12.
Ukraine		1	6	13.
Bulgaria		1	1	14.
Lithuania		1	1	15.
Norway			4	16.
Ireland			1	17.
Portugal			1	18.



EM in Köln aus der Sicht einer Europameisterin

Bei meiner Anreise hatte ich einige Mühe, die Halle zu finden, da die Wegbeschreibung, die Beschilderung, nicht optimal waren.

Die Unterbringung der Sportler entsprach nicht meiner Vorstellung, eine Meinung, die in Gesprächen auch von Teilnehmern anderer Nationen geäußert wurde. Insbesondere war die Verbindung zwischen Jugendherberge und Halle nicht so gut wie gewohnt.

Es gab bei dieser ersten ITF EM in Deutschland auch einige sehr positive Aspekte.

Besonders gut war die reibungslose und zügige Abwicklung der Wettbewerbe. Es hat mir sehr gut gefallen, wie unser Kampfrichterobmann Stefan Schmitz die Veranstaltung mit Erläuterungen und Ankündigung der deutschen KämpferInnen begleitet hat. An allen drei Tagen konnte der Zeitplan eingehalten oder sogar unterschritten werden

Obwohl der Saal für die Abschlußfeier nicht ideal war, gab es auf der Party noch mal gute Stimmung bei diesem multikulturellen Zusammensein.

Zum Schluß möchte ich mich noch für die Arbeit der Organisatoren und die Bemühungen der lTF-D, die uns Sportlern zu Gute kommt, bedanken.

Natalja Kapulica ITF Europa Meisterin 1995

DIE DRITTE DER FÜNF TUGENDEN

oder

Die Europameisterschaft aus der Sicht einer Zuschauerin

7. April, Samstag Morgen, ist unser Ausflug von Bielefeld nach Köln geplant. Warum? - na, schließlich

findet dort die Taekwondo-Europameisterschaft der ITF statt! Nach zwei Stunden Fahrt erreichen wir die Autobahnabfahrt Köln -Delbrück, von da aus soll es eine Ausschilderung geben - laut "Chang Hun". Leider finden wir Hinweisschild zum ein Westernreiten, aber das kann ja wohl nicht gemeint sein. Zum Glück habe ich noch eine mündliche Beschreibung von einem Teilnehmer bekommen, der schon ein paar Tage früher zum Lehrgang beim Großmeister angereist ist. Nach nur "kleinen" Umwegen finden wir die Halle Halle??!

Das Wort "Europameisterschaft" hat einen großen und internationalen Klang, da will der Eindruck dieser Halle so gar nicht passen. Wo sind die großen Ankündigungen, Fahnen vor dem Haus, der internationale Flair?

Drinnen angekommen halten sich zwei Eindrücke die Waage:

Die Halle wirkt neu und modern – aber alles ist sehr eng – ein wahrlich asiatisch anmutendes Menschengewimmel. Wir finden einen Platz direkt hinter dem schwedischen Fanclub, der sich optisch und akustisch schwer bemerkbar macht. Allerdings hat es die ersten Schweden schon lang auf die Bänke niedergestreckt – aus welchen Gründen auch immer.



Nun aber endlich zu den Kämpfern und Kämpferinnen. Nach kurzer Zeit ist die Umgebung fast vergessen, bei dem Geschehen, was sich dort unten auf den Matten abspielt. Klasse! Hier werden die Erwartungen an eine Europameisterschaft nicht enttäuscht. Und das Ausharren in der Enge lohnt sich. Das Mitfiebern bei den Herren-Einzel-Kämpfen die Stimme will schon fast ihren Dienst versagen - trägt leider doch nicht zu dem erhofften Sieg bei. Kämpfer aus den anderen europäischen Ländern sind schließlich auch gekommen, um zu gewinnen.

Der Großmeister auf seinem geschmückten Podium nimmt's gelassen - oder vielleicht schläft er auch hinter seiner Sonnenbrille?

Bei den Frauen wird es noch einmal fast unerwartet spannend: Katja, die zum erstenmal an einer EM teilnimmt, gewinnt Ihren ersten Kampf - super! Auch die zweite Gegnerin muß passen - die Spannung in der deutschen Zuschauerecke macht den Schwedenfans mittlerweile Konkurrenz. Dann kommt das Finale: Katias wie die Ölsardinen. Stehplätze direkt am Geländer sind ebenfalls Mangelware. Also ist Stehen und Rumlaufen angesagt. Die Luft ist jetzt schon zum Schneiden und nach einer halben Stunde meldet der Kreislauf erste Bedenken an. Also raus und erst mal einen Orangensaft trinken. Schade, so ganz in Ruhe die Kämpfe mitverfolgen kann man unter diesen Bedingungen kaum. In der Mittagspause liegt die Versuchung nahe, in der Halle zu bleiben und schon mal einen der nun freien Sitzplätze in Beschlag zu nehmen. Aber der Wunsch nach Frischluft ist doch stärker.



Auf dem Weg zur Eisdiele kommen wir bei Mc Donalds vorbei. Dort drängelt sich die gesamte europäische TKD-Elite das wahrer ist Sportsgeist.

Am Nachmittag verdichtet sich die Menschenmenge in der Halle. Jetzt wird bei den Zuschauern auch gekämpft- um Zentimeter des eigenen Territoriums. Ich habe mir einen Platz auf der Treppe zwischen den Sitzbänken erkämpft. Als neben mir zwei Frauen ihren Platz verlassen, nehme ich meine Chance wahr und wechsele auf die Sitzbank. Oh je - da habe ich etwas getan! Meine Nebenfrau macht mir sofort mit sehr

wenig Freundlichkeit klar, daß ich mich nicht auf diesen Platz setzen darf, denn die beiden anderen Damen kämen ja schließlich wieder. Aber da mein Kreislauf eine weitere Stunde stehen nicht akzeptiert, nehme ich den Groll meiner Nachbarn in Kauf, schalte auf stur und bleibe sitzen. Als die beiden wiederkommen wird es sehr eng, aber schließlich sitzen alle und ich werde nicht gelyncht. Meine Nachbarinnen gehören zur italienischen Fangemeinde und feuern diese kräftig an. Die verlieren zwar, aber jetzt werden die deutschen Herren angefeuert

und die Solidarität ist wieder hergestellt.

Was nun kommt kann man getrost als TKD-Krimi bezeichnen: Polen gegen Deutschland. Die erste Runde von Thomas geht an die polnische Seite. Jetzt MUSS doch die Wende kommen!! Der kleine Dimi bekommt den größten Polen gestellt und ... macht Punkte ... er führt ... wird von seinem Erfolg getragen ... und dann ... am Kopf getroffen und geht zu Boden. Das sah wahrlich nicht gut aus. Dimi ist schwer angeschlagen und muß ins Später hören wir von Krankenhaus. Jochbeinbruch. Warum wird hier nicht mit Kopfschutz

gekämpft?!

Eltern sitzen genau vor uns und freuen sich, daß Ihre Tochter von so vielen Stimmen lautstark angefeuert wird - und diesmal ist der Stimmbandverschleiß nicht umsonst - sie hat's geschafft!

An der Kampffläche gibts ein inniges Herzen und Küssen und dem Trainer rollt verstohlen eine Freudenträne aus dem Augenwinkel. Für die Zuschauer ist die Welt wieder in Ordnung. Das ist Katja's Tag.

Den Hintern durchgesessen und die Lungen voller schlechter Luft schleppen wir uns am Abend in die nächste Pizzeria. Im Laufe des Abends tauchen immer mehr bekannte Gesichter auf - der Betreiber der Lokalität wundert sich mittlerweile auch nicht mehr über seine vielen Sportler-Gäste - er hat die EM auf seine Weise als gewinnträchtig erfahren.

Sonntag Morgen ist Aufstehen nicht ganz so früh angesagt, schließlich sind wir ja zum Vergnügen nach Köln gefahren. Aber gegen 10.00 Uhr macht sich doch eine gewisse Hektik breit. Allzu viele Kämpfe wollen wir nicht verpassen und außerdem noch einen Sitzplatz ergattern. Als wir am späten Vormittag in der Halle eintreffen, werden die schlimmsten Erwartungen bestätigt. Sitzplatz - kein Gedanke. Die Leute sitzen jetzt schon

Die Fans wollen nun Brahim auf der Kampffläche sehen. Sein Adrenalinspiegel müßte jetzt so hoch sein, daß er jeden Gegner schlagen kann. Aber der Trainer schickt Mustafa auf die Matte. Der kämpft zwar gut, aber der letzte Kick fehlt doch und so geht auch diese Runde an die Polen. Das war's. Resignation bei den Zuschauern. Wir hätten in Köln alle so gern gewonnen. Viele Zuschauer gehen noch vor dem Endkampf nach Hause.

Zum Finale zwischen Polen und Griechen habe ich deshalb einen wunderbaren Sitzplatz ganz für mich, ohne Schwitzkontakt zum Nachbarn - ist ja auch was wert.

Die Enttäuschung ist noch nicht ganz verdaut - und klarer Favorit im Finale sind die Polen - da wird es wohl keine großen Überraschungen mehr geben - oder etwa doch? Es wird noch einmal spannend!

Die Griechen haben nichts zu verlieren und kämpfen mit dem Herzen. Dagegen wirken die Polen wie Maschinen. Sie schicken ihre besten Leute zuerst ins Feld um eine schnelle Führung einzuheimsen. Aber diesmal klappt es nicht. Die Griechen haben wohl den olympischen Geist mitgebracht und geben keine Minute nach. Mit Erfolg. Dieses Finale war noch einmal ein richtiger Leckerbissen zum Schluß dieser Europameisterschaft.

Schade, daß die Siegerehrung scheinbar kaum noch jemanden in dieser Halle interessiert, außer den Gewinnern selber.

Das viele rufen und anfeuern hat einen eklatanten Durst zur Folge. Der Verpflegungsstand hat sich in der Zwischenzeit jedoch in Luft aufgelöst. Da hatte das Personal weniger Durchhaltevermögen, als die Zuschauer. Also bleibe ich auf meinem Durst und meinen übrigen fünf Getränkebons sitzen. Als guten Service würde ich das nicht bezeichnen.

Fazit dieser zwei Tage:

- 1. Tolle Kämpfe
- 2. Parole für Zuschauer: Durchhalten! (Bitte keinen Luxus!).
- 3. Bruchtests nur für Sportler Zuschauer nicht erwünscht
- 4. Zukünftiges "MUSS" für alle TKD-ler: Sonnenbrille in der Sporthalle

Carola Kruse, Bielefeld





EURONAL STATE



TAEKWON-DO GRUNDTECHNIK

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.

annun so ap joomuk kaunde jirugi





Bild 1

Die Technik beginnt mit einer Ausholbewegung, die auf das Kommando "annun so jirugi junbi" eingenommen wird. Dabei wird der linke Arm locker nach vorn angehoben. Er bleibt entspannt und im Ellbogengelenk angewinkelt. Die rechte Faust wird ebenfalls locker und entspannt in die Nähe der Hüfte geführt. Beide Fäuste sind nur leicht geschlossen.

Der Körper wird beim Einnehmen dieser Ausgangsstellung abgesenkt, d. h. die Knie werden gebeugt.

Hat man bereits einen oder mehrere Fauststöße ausgeführt, so wird zur Vorbereitung der nächsten Technik ebenfalls diese Stellung eingenommen. Dazu lockert man aus der Endstellung des vorherigen Fauststoßes alle Muskeln, wodurch der vordere Arm automatisch etwas zurückkommt und sich im Ellbogengelenk beugt, die hintere Hand ihre Endstellung an der Hüfte etwas in Richtung nach vorn verläßt und durch das Entspannen der Beinmuskulatur der Körper noch ein wenig tiefer abgesenkt wird als in der Endstellung annun sogi.

Grundprinzip:

Jede Bewegung beginnt mit einer Gegenbewegung. Das gilt auch für die nachfolgende Ausholbewegung selbst.

Bild 2

Die eigentliche Ausholbewegung. Beide Arme bewegen sich entgegen der Stoßrichtung. Der Schwungarm wird etwas weiter gestreckt, behält aber stets eine Restbeugung im Ellbogen. Die stoßende Faust wird etwas weiter zurückgezogen. Der Körper federt aus den Kniegelenken nach oben, wobei die Knie maximal zu 80% gestreckt werden dürfen.

Grundprinzipien:

Jede Bewegung beginnt mit einer Gegenbewegung.

Die einmal begonnene Bewegung darf nicht mehr unterbrochen werden.

Dies kann in stehenden Bildern nur ungenügend verdeutlicht werden, ist aber für eine flüssige Ausführung der Technik ungeheuer wichtig. Die anfängliche Gegenbewegung muß fließend in die Bewegung in Zielrichtung übergehen.

Während der Ausführung der Technik sind beide Arme gebeugt.

Das bedeutet, die Arme bleiben in der Bewegung jederzeit locker, flexibel und entspannt. Beim Ausholen wird also der vordere Arm nicht vollständig gestreckt, denn das würde automatisch zu einer kurzen Unterbrechung der Bewegung führen und eine flüssige Ausführung verhindern.



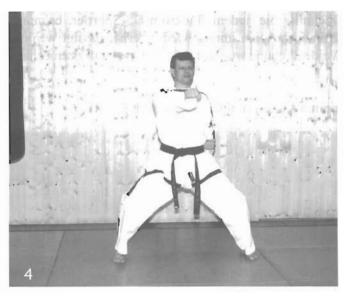


Bild 3
Während der Ausführung der Bewegung ist der ganze Körper entspannt. Beide Arme und der Körper bewegen sich in Zielrichtung, daß heißt die Kniebeugung wird wieder verstärkt, so daß der Körper sich absenkt. Die Arme bleiben in der Bewegung eng am Körper. Insbesondere dürfen die Ellbogen keinen Bogen nach außen beschreiben. Die Fäuste sind noch nicht in ihre Endstellung eingedreht, denn dadurch würden sich automatisch die Ellbogen nach außen bewegen.





Bild 4
Die Endstellung der Technik. Die Knie sind vollständig abgesenkt. Besonders wichtig ist dabei das korrekte Timing: die Knie erreichen im selben Moment die gebeugte Endstellung, in dem die stoßende Faust ihr Ziel erreicht. Dabei wird gleichzeitig ausgeatmet. Die Augen konzentrieren sich auf das Ziel, das bei der Ausführung

Die Bilder 5, 6 und 7 zeigen Beispiele für die fehlerhafte Ausführung der Technik.

dieser Technik zur mittleren Stufe (kaunde) genau auf Schulterhöhe des Ausführenden liegt.

Bild 5

Hier wird bei der Ausholbewegung sowohl die Schulter als auch die Hüfte miteinbezogen. Bei dieser Technik ist die Hüft- bzw. Schulterdrehung nicht korrekt. Die Kraft soll vielmehr durch das Anheben und Senken des Körpers erreicht werden, was in diesem Beispiel etwas übertrieben wird, da die Knie ganz durchgedrückt werden.

Bild 6

Hier sind bei der Ausholbewegung die Hacken vom Boden abgehoben. Dies ist in dieser Fußstellung unnötig, da das Anheben des Körpers aus den gebeugten Kniegelenken erfolgen kann. Das Anheben der Hacken wie auf dem Bild gezeigt kann zusätzlich leicht zum Verlust des Gleichgewichts führen. Der vordere Arm ist ganz gestreckt, der Körper wirkt angespannt. Eine flüssige Bewegung ist nicht mehr möglich.

Bild 7

Bei gebeugten Knien wird hier der Körper aus der Hüfte weit ausgedreht, um Schwung zu holen. Ein Anheben des Körpers (Sinuswelle) erfolgt nicht. Die weite Drehbewegung kann leicht dazu führen, daß die gerade Ausführung des Fauststoßes durch die Körperdrehung abgefälscht wird.



VIDEO PRODUCTIONS PRÄSENTIERT

Alle Angebote erhalten Sie nur bei ABANICO Video.

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

TAEKWON DO 1:

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



TAEKWON DO 2:

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





TAEKWON DO 3:

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



TAEKWON DO 4:

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

Lehrvideos von und mit Artur Allerborn: DEHNUNG FÜR KAMPFSPORTLER:

70 Übungen für erfolgreiches Dehnen! VHS, 60 min.

89,— DM

KICK - BOXEN 1:

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

KICK - BOXEN 2:

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



Dehnung v. Kickboxen 1+2: 250.- DM

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

9 scheinbar harmlose Alltagsgegenstände werden zu effektiven Waffen

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



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

Angebot: SV 1+2: 160 .- DM

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

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

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

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

Sportler -Portrait

Dimitrios Vlachonis

Deutscher Meister Kampf und Tul 1990 / 1991 / 1992 / 1994 Dritter der Weltmeisterschaft 1992 in Pyöngjang (Nord-Korea) Kampf und Tul 1994 Mannschaftsweltmeister in Malaysia 1995 Europameisterschaft in Köln 2.Platz Tul



Geboren am 3.5.1972 in Dortmund hat Dimitrios Vlachonis im Alter von 14 Jahren beim SC Budokan mit Taekwon-Do begonnen. Seit dieser Zeit hat er zusammen mit seinem Zwillingsbruder Taki regelmäßig und intensiv trainiert. Dank der Anleitung durch seinen erfolgreichen Trainer Lan Ung Kim, dessen Engagement weit über

das übliche Training hinausgeht, konnte er durch viel Fleiß und Talent obige Erfolge erreichen.



Bei all diesen Siegen ist Dimi immer auf dem Teppich geblieben; privat ist er zurückhaltend und freundlich, während er auf der Kampffläche mit großem Mut und oft gegen die stärksten Gegner für die Mannschaft auf die Matte geht. Für seinen Trainer, den Verband und den Taekwon-Do-Sport ist Dimitrios immer zur Stelle wie z.B. auf den unzähligen Vorführungen für den SC Budokan oder im Demo-Team der ITF-D.

Um so mehr ist die Sportverletzung zu bedauern, die er bei der Europameisterschaft in Köln erlitt.

Die deutsche Mannschaft mußte gegen die starken Polen antreten nachdem sie schon die favorisierte Schwedenmannschaft (und deren lautstarken Anhang) bezwungen hatten.

In der entscheidenden Phase der Begegnung, nachdem der erste Kampf bereits verloren war wird Dimi gestellt und die Polen antworten mit ihrem besten Kämpfer, dem Schwergewichtler P. Szymanowski. Durch gutes Bewegen, schnell und dynamisch vorgetragene Angriffe, mit denen wohl niemand gerechnet hatte, erkämpfte sich Vlachonis Punkt für Punkt. Er lag uneinholbar in Führung nach etwa 2/3 der Kampfzeit. Schließlich hatte sich der Pole auf die schnellen Angriffe des Deutschen eingestellt und ließ ihn in einen mit voller Härte ausgeführten Dollyo Chagi zum Kopf hineinlaufen. Schwer verletzt, mit einem Jochbeinbruch, kam Dimitrios ins Krankenhaus wo er einige Tage verbringen mußte.

Auf der ITF Mitgliederversammlung, einige Wochen später, war die Sache nicht ganz so schwerwiegend war wie befürchtet.

Insbesondere die Narben waren kaum zusehen und alle Wunden gut verheilt.Bleibt zu hoffen, daß Dimitrios wieder an seine alte Form anknüpfen kann und diesen Rückschlag überwindet.

Wir möchten seinen persönlichen Einsatz und seine Verdienste für den Sport mit einem Titelfoto würdigen und dabei nicht seinen ebenfalls erfolgreichen Zwillingsbruder Taki vergessen, der neben etlichen anderen Siegen 1995 Europameister im Kampf bis 63 KG wurde.

IFD-D Dan - Prüfungen in Stuttgart und Langenfeld

In Stuttgart (24.6.95) und Langenfeld (09.07.95) fanden vor der Sommerpause zwei Dan- Prüfungen statt, die insgesamt stark frequentiert waren. In Stuttgart stellten sich 8 Prüflinge und in Langenfeld 24 Prüflinge dem Prüfungsgremium, um den I. Dan bzw. den nächst höheren Dan-Grad anzustreben.

In Stuttgart konnten 4 und in Langenfeld 15 Prüflinge ihr angestrebten Ziel erreichen. Auffallend war, daß einige noch sehr große Probleme mit der Umsetzung der Tul- Kriterien hatten, andere sich nur auf die Tul konzentrierten und die Bereiche Partnertraining und Selbstverteidigung vernachlässigten, was sich in entsprechend schlechten Leistungen widerspiegelte.

In Anbetracht der Tatsache, daß die ITF-D Prüfungsordnung erlaubt, sich für die Prüfungen einen Partner

für Mataogi oder Hosinsul aussuchen zu dürfen (d.h. einen Partner aus dem Verein mitbringen zu dürfen), waren die Leistungen teilweise erschreckend schwach.

Dabei helfen die neuen Bewertungskriterien für die Dan-Prüfungen dem Prüfling insofern, als daß die Wertigkeit

der einzelnen Prüfungsteile so aufgebaut sind, daß eine schwache Tul durch entsprechende Leistungen im Partnertraining ausgeglichen werden kann. Der ITF-D Vorstand wird auch tätig werden und verstärkt Lehrgänge für Selbstverteidigung und Partnertraining anbieten.

Es bleibt aber anzumerken, daß der Besuch (Nachweis) eines Lehrganges nicht ausreicht, um eine ansprechende Dan- Prüfung abzulegen, sondern die

Prüfungsstelle Matsogi und Hosinsul müssen ebenfalls so geübt werden wie die Tul.



Zum I. Dan: Igor Gajic, Santo Bordonaro, Oliver Haaf, Karin Seelbach,

Ursula Schmid, Thomas Mury, Rosemarie Braun, Kamran Mohebbat, Durak Tapar, Sven Heinrich, Jürgen

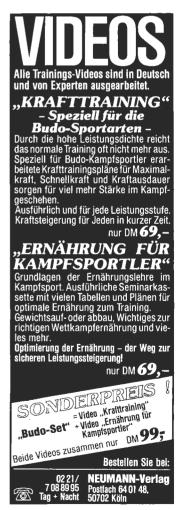
Wicke, Ivan Galic, Heiko Wrubel, Petra Gotters

Zum II. Dan: Thomas Flügel, Luciano Satta, Barbara Hasenbach

Zum III. Dan: Frank-Holger Reith, Emmanuel Fantacci

Der ITF-D Vorstand





Das Vereinsportrait

In dieser Rubrik wollen wir in jeder Ausgabe einen Verein vorstellen. Diesmal fiel unsere Wahl auf den SC Won-Hyo aus Dortmund. Für die nächsten Ausgaben hätten wir noch ein bißchen Platz übrig, also schickt uns doch ein Portrait Eures Vereins. (die Redaktion)

er Verein "Sportclub (SC) Won-Hyo Dortmund-Hombruch e.V." wurde 1991 gegründet, um Taekwon-Do, Kickboxen und Selbstverteidigung zu betreiben. Zwei der Gründungsmitglieder nämlich Michael Kaiser und Jörg Raven - waren zu dieser Zeit in einer Sportschule im Dortmunder Süden als Trainer tätig. Als die Geschäftsleitung der Sportschule wechselte, trennte man sich im gegenseitigen Einvernehmen.

Der SC Won-Hyo aus Sicht eines Gründungsmitgliedes

von Jörg Raven

Wenn ich heute darüber nachdenke, welches die Gründe waren, die zur Gründung unseres Vereins führten, so fallen mir insbesondere ein:

- 1. Die beiden Trainer waren bereits seit mehr als 10 Jahren im Taekwon-Do aktiv. Wenn man so lange einen Sport betreibt, ist man nicht bereit, von heute auf morgen darauf zu verzichten. Es blieb also entweder die Möglichkeit, sich in einer anderen Sportschule anzumelden oder selber Chef zu werden. Die Idee, eine Sportschule zu gründen, war schnell vom Tisch kein Geld, nicht genügend Leute, keine Räume.
- 2. Da fast alle Gründungsmitglieder im Dortmunder Süden wohnten, sollten neue Trainingsgelegenheiten auch hier entstehen. Für so 'was gibt's Turnhallen, die vergibt die Stadt, aber eben nur an Vereine.

Beschluß: Ein Verein muß her. Folge: Erstmal jede Menge Arbeit.

Woher bekommt man eine Halle? Jeder, der mal versucht hat, regelmäßige Trainingszeiten zu beantragen, weiß, wie sehwer das ist. Aber hier hatten wir echt Glück! Wohnte doch die Familie Kaiser gegenüber einer Dortmunder Schule, die über einen ausreichend großen Trainingsraum verfügte. Also: ans Fenster setzen, notieren wann die Halle leer steht, mit dem Hausmeister einen freundlichen Plausch halten, der Stadt beweisen, daß die Halle leer steht und schon hat man Platz zum Üben.

Parallel dazu wurde der Schriftkram abgewickelt (meine Arbeit): eine Gründungsversammlung abhalten, darüber

ein Protokoll anfertigen, eine Satzung erstellen, Ordnungen erlassen, usw. Dann mit dem Zeugs zum Notar und den Verein im Vereinsregister eintragen lassen, gleich weiter zum Finanzamt, um die vorläufige Befreiung von der Körperschaftssteuer zu erreichen. Diese Vorgänge können einige Monate dauern, in unserem Fall waren es jedoch nur einige Wochen.

Wieso das? Ich will mich mal so ausdrücken: Frau Kaiser telefoniert gerne und der häufigste Gedanke der zuständigen Sachbearbeiter war in dieser Zeit wohl "Oh nein, nicht die schon wieder!".

Nun existiert der Verein bereits im fünften Jahr. 4 Trainer unterrichten die zur Zeit etwa 60 Mitglieder.

Was mich heute genauso fasziniert wie früher ist, daß dieser Verein eine Teamarbeit ist. Von Anfang an wurden alle anfallenden Aufgaben auf verschiedene Leute verteilt, und blieben nicht etwa allein am 1. Vorsitzenden hängen. Natürlich wechseln im Laufe der Zeit die Teammitglieder (man schlägt sich und verträgt sich), aber das macht die Sache ja gerade interessant.

Nach Michael Kaiser, der mittlerweile den Verein verlassen hat, um Knoten in Leute zu schlingen (ich glaube das heißt "Ninjitsu"), war ich 2 Jahre lang der 1. Vorsitzende des Vereins. Im November 1994 wurde ich von Christopher Nimsch abgelöst, der im folgenden seine Sicht des Vereins von sich gibt:

Der SC Won-Hyo aus Sicht des 1. Vorsitzenden

von Christopher Nimsch

Bisher haben wir in unserem Verein immer nach dem Breitensport Prinzip trainiert. In erster Linie muß es Spaß machen. Von niemandem wird verlangt, daß er besser wird als irgend jemand anderes, sondern nur, daß er im Vergleich mit sich selbst bei jedem Training Fortschritte macht. So waren die sportlichen Höhepunkte und Ziele jedes einzelnen, die nächste Gürtelprüfung. Jeder einzelne Sportler trainierte also für sich auf dieses Ziel hin. Einen direkten Leistungsvergleich gab es zwischeneinander oder gar mit andern Vereinen nicht. Der Verein wuchs stetig, nicht zuletzt auch durch die Entscheidung, das Eintrittsalter für Mitglieder von 14 auf 7 Jahre herabzusetzen und eine extra Kindergruppe einzurichten. In der Kindergruppe gilt das gleiche Prinzip wie in den anderen Gruppen, zuerst der Spaß.

Doch uns wurde langsam klar, daß wir etwas ändern mußten, um weiter wachsen zu können. Uns fehlte trotz

guter Jugendarbeit der Nachwuchs, der bereit ist, Verantwortung zu übernehmen, sei es als Trainer oder allgemein in der Vereinsarbeit. Daraus ergaben sich für uns die Fragen, wie kommen wir an solche Jugendliche heran, und wie können wir sie motivieren? Die Lösung ist so einfach wie naheliegend: "Durch Leistung"

So haben wir zum Beispiel die gesamte Pressearbeit in die Hände von Alexandra Ozimek (16) gelegt, die sehr viel Eigeninitiative zeigt und Ihre Aufgaben voll ausfüllt.

Im sportlichen Bereich gehen wir ähnlich vor. Da durch unsere Mitgliedschaft im NWTV und somit auch in der ITF die besten Voraussetzungen bestehen, faire Vergleiche mit Mitgliedern anderer Vereine durchzuführen, haben wir beschlossen, ein leistungsorientiertes Team aufzubauen. Dieses Team soll im Namen des S.C.Won-Hyo e.V. auf Turnieren starten. Dabei werden wir als Trainer darauf Wert legen, daß die Teammember sowohl in der Disziplin Tul als auch in der Disziplin Kampf starten. Ziel ist es, das Taekwon-Do als Einheit verstehen zu lernen, damit wir später aus den besten dieser Gruppe unsere Trainer auswählen können. Das Team steht allen Mitgliedern offen, die bereit sind die geforderten Leistungen zu bringen und sich über das normale Training hinaus zu engagieren.

Wichtig ist uns, den Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, ihre Energie positiv einzusetzen, und ihnen ein Ziel zu bieten, für das es sich zu kämpfen lohnt. Um nun die Motivation zu fördern, setzen wir auf das Zusammengehörigkeitsgefühl. Wir wollen aus "Einzelkämpfern" eine Gruppe formen, die füreinander einsteht. Dazu gehört unter anderem ein äußerliches Zeichen, das jeden einzelnen als Gruppenmitglied kennzeichnet. Dazu haben wir uns ein Vereinssymbol einfallen lassen.

Um nun das Team von den anderen Vereinsmitgliedern zu unterscheiden, sind für sie die Farben "roter Untergrund und Schwarzer Tiger" reserviert. Diese Trainingskleidung ist nicht käuflich, sondern wird vom Verein gestellt.

Aber Zeichen alleine reichen nicht. Also haben wir vier Trainer uns zusammengesetzt, und unsere Trainingseinheiten aufeinander abgestimmt. Zusätzlich ist am Mittwoch noch ein gemeinsamer Lauftreff eingerichtet worden, der auch regen Anklang findet. Für die Sommerferien sind zwei Erlebniswochenenden geplant, bei denen wir einmal nicht alltägliche Aktivitäten anbieten wollen, z.B. Bergsteigen, Übernachtungen im Freien und eine Höhlenerkundung.

Unberührt davon bleiben natürlich die bisherigen Angebote wie Sommerfest, Nikolausfeier und Kinobesuche. Um nun einen weiteren "Zweig" im Verein zu eröffnen, bieten wir in den Sommerferien erstmals einen Selbstverteidigungskurs an. Dazu sind alle Frauen, Männer und Jugendliche eingeladen, besonders die, die "normalerweise" mit Kampfsport nichts am Hut haben. Mit diesen Maßnahmen, so hoffe ich, sind wir auf dem richtigen Wege, den Verein zu vergrößern und auf längere Sicht den Nachwuchs und somit das Überleben zu sichern.

Aktive Jugendarbeit heißt für uns nicht: "Wir arbeiten für die Jugend" sondern: "Wir arbeiten mit den Jugendlichen zusammen".

Der SC Won - Hyo aus Sicht eines Mitgliedes

von Alexandra Ozimek

Ich habe den dritten Teil unseres Vereinsportraits übernommen, und werde nun versuchen, den SC Won-Hyo aus der Sicht eines einfachen Mitgliedes zu beschreiben. Ich selbst bin seit nun fast zwei Jahren Mitglied im Verein, und ebenso lange auch Pressewart, aber dazu später mehr.

Meine sportliche Karriere begann im September '93, als ich in der Zeitung zufällig einen Bericht über den SC Won-Hyo entdeckte. Einige nette Gesichter strahlten mir vom dazugehörenden Foto entgegen, so daß ich neugierig wurde und mich entschloß, an einem Probetraining teilzunehmen. Und da sich die netten Gesichter tatsächlich als cbenso nette Trainer und Mitglieder entpuppten, meldete ich mich schon nach dem ersten Training an.

Etwas, das mir von Anfang an gut gefallen hat, war (und ist) die Atmosphäre in unserem Verein. Sie zeichnet sich weder durch Anonymität, noch durch Distanz zwischen Trainern und Schülern aus, sondern ist vielmehr gemeinschaftlich und freundschaftlich. Es beeindruckt mich, daß nie ein Unterschied zwischen Besseren und Schlechteren, bzw. zwischen Erfahrenen und Anfängern gemacht wurde. Im Gegenteil, ob im Training oder beim Joggen, stets wird auf das Motto " Entweder alle oder keiner" Wert gelegt. Ich weiß selbst aus Erfahrung, daß das für die Schwächeren/Schlechteren besonders wichtig ist. Über unsere Trainer kann ich mich eigentlich ebenfalls nicht beschweren. Sie sind, ohne Ausnahme, freundlich und lustig. Wir alle haben beim Training immer viel Spaß, und das ist wahrscheinlich für alle auch ein Ansporn, regelmäßig zu erscheinen. Sicherlich hört man Klagen oder Beschwerden von Seiten der Schüler immer mal, aber, wie Jörg schon gesagt hat, man sehlägt sich und verträgt sich.

Die Trainingsinhalte (Taekwon-Do, Kickboxen, Joggen und alle zwei Wochen freies Training) sind ziemlich abwechslungsreich und bieten jedem die Möglichkeit, seinen Schwerpunkt selbst festzulegen. Das freie Training ist für die meisten von uns ein gutes Angebot, da man Zeit und Platz hat, mal für sich selbst (ohne Trainer) zu trainieren. Besonders attraktiv an diesem sonntäglichen Training ist das mittlerweile übliche Fußballspielen zum Aufwärmen, wobei die Regeln immer ziemlich fraglich sind

Neben all diesem Lob muß ich nun aber auch ein wenig Kritik üben:

Als negativ werden, u.a. von den jüngeren Mitgliedern, die teilweise späten Trainingszeiten empfunden. Aber daran kann man leider nichts ändern, da wir die Halle nur zu bestimmten Zeiten nutzen können. Was bei uns außerdem noch fehlt, ist die Abwechslung im Training (z.B. Zirkeltraining oder Aufwärmetraining mit Musik, (usw.), sowie Angebote außerhalb des Trainings, wie

der Selbsverteidigungskurs im Sommer. Ich glaube, daß viele Mitglieder sich über solche Angebote in der Zukunft freuen würden. Aber ansonsten kann ich wohl mit gutem Gewissen sagen, daß man sich bei uns als einfaches Mitglied doch sehr wohl fühlt.

Abschließend möchte ich noch etwas zu meiner Tätigkeit als Pressewart sagen. Ich habe die Aufgabe übernommen, weil mich der Bereich der Öffentlichkeitsarbeit interessiert hat, und weil ich mich aktiv im Verein beteiligen wollte. Ich habe keine Ahnung davon gehabt, wie diese Arbeit abläuft, und ehrlich gesagt, habe ich es im nachhinein einige Male bereut. Es ist eine undankbare Aufgabe, weil mehr Arbeit dahinter steckt, als die anderen ahnen, und weil man oft auch nicht den erhofften Erfolg erntet. Das ist zwar ärgerlich, aber trotzdem macht mir die Arbeit mittlerweile viel Spaß. Und solche Berichte wie dieser hier geben mir schließlich die Gelegenheit, mich mal zu beschweren ...

So, nun bin ich am Ende unserer Beschreibung ange-

kommen und hoffe, daß wir einen anschaulichen Einblick in unser Vereinsleben geben konnte.

Herzliche Grüße an alle Leser!



Christopher Nimsch, Jörg Raven, Marion Rüddenklau Trainer: Jörg Raven, 4. Dan, Christopher Nimsch, 2. Dan, Stefan Koeper, 1. Dan, Jörg Schmidt, 1. Dan

Kontaktadresse: Ch. Nimsch, Lilienweg 7, 58300 Wetter, Tel. 02335 / 7 36 83



Dear Instructor,

On behalf of Taekwon-Do Sport, I would like to extend this invitation to your members to participate in the

5 th Taekwon-Do Sport International Championships.

Dates: Saturday 2 nd and Sunday 3 rd September 1995 in the Balbardie Sport Centre, Bathgate, West Lothian, Scotland

There wil be Pattern (Senior, male and feamle, Junior from 13 to 15 years) and sparring male and feamle single and team, juniors (girls and boys under 157 cm, over 157 cm to 167 cm and over 167 cm) and junior team up to 157 cm and over.

Closing date Friday 18 th August 1995, Information: Inchview, Blackburn Road, Guildyhaugh, Bathgate, West Lothian EH 48 2 EB, Scotland UK, Telephone: 44-1506-652099, Fax: 44-1506-630126, Sheena Sutherland, V Degree International Taekwon-Do



Tch möchte Dir meinen Freund "Hong" vorstellen. Wenn er gerade mal kein Taekwon-Do übt, dann ist er meist auf der Suche nach einem seiner Knochen. Seinen Spitznamen hat er von uns bekommen, weil er seinen Gürtel schon so lange trägt. Ich werde von allen "Hie" genannt und bin ein Waschbär. Wir wollen mit Dir unseren Taekwon-Do-Sport weiter kennenlernen, wir werden Dir aber auch neue Turniere und Lehrgänge ankündigen oder auch einfach irgendwelche Dinge erzählen, die so passiert sind. Natürlich möchten wir Dich auch noch besser kennenlernen. Darum wollen wir ein Gewinnspiel veranstalten. Die Preise, die Du gewinnen kannst, erfährst Du auf der nächsten Seite. Die Aufgabe lautet:

"Mal' ein Bild oder schreib' eine Geschichte über Dein Training."

Die Preise, die uns unser Bundesjugendswart organisiert hat, sind folgende:

I. Preis
einen Matsuru Sandsack
2. Preis
ein Paar Safty
3. Preis
eine Matsuru Handpratze

Aber es gibt noch viel mehr Preise zu gewinnen. Ich glaube, da waren noch T-Shirts, Aufnäher, Aufkleber und noch ein Paar andere Dinge. Schreib Deinen Namen und Dein Alter mit auf das Bild oder unter Deine Geschichte und den Absender nicht vergessen!! Sendet bitte Eure Bilder und Geschichten an unseren Bundesjugendwart Hubert Mayr, Jöllenbeckerstrasse 34, 33 613 Bielefeld. Alle Bilder, die wir bis zum 31.07. 95 bekommen, nehmen an der Verlosung teil. Die Gewinner kannst Du dann in unserer nächsten Zeitung an dieser Stelle lesen. Das Bild oder die Geschichte, die den 1. Platz belegt, wird dann ebenfalls hier abgedruckt.



Also, los geht's!

Wir warten auf Deine Post!

Kennst Du eigentlich unseren ITF-D-Bundesjugendwart?

Er kommt aus Bielefeld und heißt Hubert Mayr. Er ist 30 Jahre alt - oder jung? - na egal, auf alle Fälle 30 Jahre. Er leitet in Bielefeld eine Taekwon-Do-Schule mit Kinder-, Jugend- und Erwachsenenkursen. Im April hat er bei General Choi Hong Hi die Prüfung zum 4. Dan bestanden. Er ist im Mai neu gewählt worden und soll für Dich und alle anderen Kinder und Jugendliche dasein, um Eure Interessen zuvertreten. Also wenn irgend etwas ist, dann schreib ihm.

Hallo,

als neuer ITF-D-Bundesjugendwart möchte ich Eure Wünsche und Vorstellungen mit in die Jugendarbeit einbauen. Bevor ich dies natürlich kann, muß ich wissen, was Ihr Euch wünscht oder vorstellt. Der Fragebogen zu dem Thema "Jugend", der in dieser Zeitung ist, richtet sich an alle, die sich irgendwie für die



Jugendarbeit interessieren. Damit sind Trainer und Übungsleiter, Kinder und Jugendliche, aber auch Eltern und erwachsene Taekwon-Doka angesprochen. Je mehr Meinungen ich bekomme, desto besser kann ich Eure Ideen und Vorstellungen in die Jugendarbeit einbringen. Ich würde mich deswegen über eine rege Beteiligung bei der Fragebogen-Aktion freuen. Als weiteren Anreiz werden unter allen Einsendern 10 Preise verlost, die freundlicherweise vom NWTV-Vorsitzenden Wilfried Peters und der Firma Matsuru zur Verfügung gestellt worden sind.

I. Preis
eine Eintrittskarte für die Budo-Gala '95
2. Preis
ein Paar Matsuru Handpratzen
3. Preis
ein TKD-Buch

Damit ich die Sommerpause nutzen kann, um die Antworten auszuwerten würde ich Euch bitten, den Fragebogen bis zum 31.07. 95 an die unten am Fragebogen aufgeführte Adresse zurück zu senden. Ich bedanke mich schon jetzt einmal für Eure Unterstützung.



Mit freundlichem Gruß Hubert Mayr



Sportvei	rein/Schule			Schulleiter/In			
Anschri	ft				 	Bundesland	
Dein Na	ime und De	ine Tätigkeit(z.B.:Ti	rainer - Sportler - El	ternteil usw.)		Alter	
Ansprec	hpartner/In	oder Trainer/In für	das Jugendtraining o	oder die Jugendarbei	t im Verein oder Sch	nule	
<u>1.Allga</u>	emeine Ir	1 <u>fo</u>					
1,1		oen bei uns Kind Zutreffende einkro	er- und Jugendko eisen)	arse ja	nein		
1.2.	Unsere	Kinderkurse gel	nen von bi	s Jahre.			
	Unsere	Jugendkurse gel	nen von bi	s Jahre.			
	Unsere	Jugendlichen tra	iinieren ab	_ Jahre bei den E	rwachsenen mit.		
1.3.		oen Kinde Anzahl eintragen)	erkurse und	_ Jugendkurse			
1.4.		Kurse setzen sic Anzahl eintragen)	h wie folgt zusar	mmen:			
		5-8 Jahre	9-10 Jahre	11-12 Jahre	13-14 Jahre	15-16 Jahre	17-18 Jahre
männ	lich						
weibli	ch						
10-9 H	Kup						
8-7 K	up						
6-5 K	up						
4-3 K	up						
2-1 K	ир						
Dan							
1.5.		erteilen unsere l Zutreffende einkre					
	Alter Graduie Geschle	erung	ja nein ja nein ja nein	_	enzen: assen:		
1.6.		Jugendarbeit set Zutreffende einkre		ent zusammen au	s:		

	Training	ja wenn ja wie oft:	nein x pro Woche			
	Lehrgänge:	ja	nein			
	wenn ja:	vereinsinterne Lehrs ITF-Lehrgänge verbandsoffene Leh		ja ja ja	nein nein nein	
	Meisterschaften/Turniere:					
	wenn ja:	Vereinsmeisterschafter ITF-Meisterschafter Offene Meisterscha	1/Turniere	ja ja ja	nein nein nein	
	außersportliche Veranstaltung (z.B. Grillen/Radtour oder ähnliches)	ja	nein			
	wenn ja in welcher Form		1 2 3			
1.7.	In welchem Alter beginnen bei Euch	die Kinder/Jugendliche	n mit dem TKD?			
1.8.	Wann hören nach Deiner Erfahrung Kinder/Jugendliche mit dem Sport auf?					
1.9.	Was könnten dafür die Gründe sein?			_		
				_ _ _		
2, Wet	<u>tkämpfe</u>					
2.1.	Sollen für Kinder überhaupt Wettkkär	mpfe/Turniere eingericl	ntet werden?			
	ja nein					
	Wenn Du mit ja geantwortest hast, da	ınn beabtworte bitte au	ch 2.2 2.12,			

2.2.	. Ab welchem Alter sollten deiner Meinung nach Kinder an Wettkämpfen								
	in der Tul teilne	ehmen können?		ab	Jahre				
	im Kampf teilr	nehmen können?		ab	Jahre				
2.3.	Könntest Du D	oir vorstellen, das	3 Jungen	und Mäd	lchen				
	in der Tul in ei	ner Klasse starte		ja wenn ja,	, bis	nein Jahre.			
	im Kampf in e	iner Klasse starte		ja wenn ja,	, bis	nein Jahre			
2.4.	In welchem Wettkampf-Modus sollten Kinder und Jugendliche kämpfen?								
	Im Punktstop			von	bis	Jahre.			
	Im Durchkämp	ofen		ab	Јаһге.				
2.5.	Das Durchkäm	ipfen sollte an Al	lter <i>und</i> (Gürtel gebunden sein.					
	mindest Alter_	Jahre		mindest	Gürtel	Kup			
2.6.	teilnehmen kör	Kinder und Jugo nnen: des einkreisen oder		Deiner N	Aeinung na	ich mindestei	ns pro Jahr	an Wettkän	ıpfen
	1 x	2 x	3 x		4 x	5 x	oder öfter	x	
2.7.	7. Wie oft sollten Kinder und Jugendliche Deiner Meinung nach mindestens pro Wettkamp (z.B.: durch Trostrunden oder durch zwei Runden pro Kampf) kämpfen können: (Bitte entsprechendes einkreisen oder eintragen)						campf		
	1 x	2 x	3 x				oder öfter	x	
2.8.		folgende Turnier e einkreisen, nicht er				endliche wüi	nschen		
		schaften/Turniere rniere (ggf.Kampfg			Kampf Kampf	Tul Tul			
	Ich würde mir	folgende Turnier	formen w	vünscher	1:				



			seinteilung ir nscht wird, dan		~	ereich vor?		
z.B	B-Juger	: - nd: 12- nd: 15-	14 Jahre	oder	B-Juge	er : end: end:	Jahre	
lch	stelle mir di	e Alterseinte	eilung ganz a	nders vor. N	Aein Idee is	st:		
		-Schüler: -Jugend: -Jugend:		Jahre Jahre Jahre				
Wie	stellst Du I	Dir die Gewi	chtsklassene	inteilung vo	r?			
		hre/J Altersklasse er		lann bitte die e	ntsprechende	Klasse eintrage	en)	
Kg	-22 Kg	-26 Kg	- 30 Kg	-34 Kg	-38 Kg	-42 Kg	+42 Kg	
(We	nn andere Gew		wünscht sind, d	ann bitte eintra	igen)			
ode	j.							
	kann mir eir	ne Einteilung	g nach der K	örpergröße	vorstellen.			
Ich		ahre/ Ja	*	lann bitte die e	entsprechende	Klasse eintrage	en)	
Sch	•	Antergangse er						
Sch	nn eine andere	10 cm	- 120 cm	- 13	80 cm	- 140 cm	+ 140	cm
Sch (We	m - 1	10 cm	- 120 cm				+ 140	cm

	Jugend (12 - enn eine andere			,	entsprechende	Klasse eintrag	gen)	
z.B.:								
- 36 Kg	- 40 Kg	- 44 Kg	- 48 Kg	- 52 Kg	- 57 Kg	- 62 Kg	+62 Kg	
_								
(Wenn ander	e Gewichtsklass	en erwünscht s	sind, dann bitte	eintragen)				
	Jugend (15 -				entsprechende	Klasse eintrag	ven)	
z.B.:	ciai cine andere	The on a second	i vv dilociti vvii d	daill' office dre	emspreemende	readse entirag		
- 45 Kg	- 50 Kg	- 55 Kg	- 60 Kg	- 65 Kg	- 70 Kg	- 75 Kg	- 80 Kg	+80 Kg
(Wenn ander	e Gewichtsklass	en erwünscht s	sind, dann bitte	eintragen)				
() (schaften pro ämpft, also ¡ sich dann fü	Region, wo pro Kämpfe r die Endrur	o jede Mann r 3 Kämpfe	schaft an zw pro Wettkan	npftag. Die		en jede andere Mannschaften
	ja	nei	n					
	Sollten die Wo a, welche Ide			nd Jugendbe	reich anders	aussehen al	ls im Senio	renbereich? V
-								
_								
_								
-								

3. Lehrgänge für Kinder und Jugendliche

3.1. Sollen Kinder- und Jugendlehrgänge angeboten werden? (Entsprechendes bitte einkreisen)

ja nein

Wenn Du mit ja geantwortet hast, dann beantworte bitte auch 3.2. - 3.4.

3.2.	Ich würde für einen Lehrgang Km fahre Kindern teilnehmen können.	n und v	vürde vo	rraussichtlich mit						
3.3.	Die Lehrgänge sollten entsprechend der Altersg (Entsprechendes bitte einkreisen oder eintragen)	Die Lehrgänge sollten entsprechend der Altersgruppe folgende Inhalte haben: (Entsprechendes bitte einkreisen oder eintragen)								
	Grundtechniken	ja	nein							
	Prüfungsvorbereitung (Tul, Matsogi, Hosinsul usw.)	ja	nein							
	Pratzenübungen	ja	nein							
	Kampftraining		nein							
	allgemeines Grundlagentraining (z.B.: Koordination, Kondition, Beweglichkeit)	ja	nein							
	Spiele orientiertes TKD-Training ja nein									
	Es sollten noch folgende Inhalte in den Lehrgängen vorkommen:									
	1.									
	2.									
	3.									
3.4.	Es sollten weiterhin Lehrgänge für die Bereiche (Entsprechendes bitte einkreisen)	;								
	Breitensport		ja	nein						
	Leistungssport(A- und B Jugend) (z.B.: Sichtungslehrgänge für Kader usw.)		ja	nein						
	angeboten werden									
4. Leh	rgänge für Jugendtrainer/Innen und Übungsleit	er/Inn	<u>en</u>							
4.1.	Sollen Lehrgänge für Jugendtrainer/Innen und Ü (Entsprechendes bitte einkreisen)	Übungs	leiter/Inr	nen eingerichtet	werden?					
	ja nein									

4.2.

	Die Lehrgänge sollten folgende Inhalte haben:		
	Kinder- und jugendgerechtes Grundlagentraining (z.B.: Koordination, Kondition, Beweglichkeit)	g ja	1
	Kinder- und jugendgerechtes Techniktraining (Methodik und Didaktik)	ja	r
	Sportspiele im Kinder- und Jugendtraining	ja	1
	Mich würden ganz besonders die Bereiche intere	essieren:	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
		īĀ	
	6		
	6		
	6		
	6		
	6		
	Es sollte ein außersportliches Angebot geben. (Entsprechendes bitte einkreisen oder eintragen) ja nein		
	Es sollte ein außersportliches Angebot geben. (Entsprechendes bitte einkreisen oder eintragen) ja nein z.B.: 1. Taekwondo-Sommercamp	ıfahren, Zelten,)	
	Es sollte ein außersportliches Angebot geben. (Entsprechendes bitte einkreisen oder eintragen) ja nein z.B.: 1. Taekwondo-Sommercamp 2. Aktiv-Wochenenden(Radfahren, Kanu	ıfahren, Zelten,)	
<u>5. Sor</u> 5.1.	Es sollte ein außersportliches Angebot geben. (Entsprechendes bitte einkreisen oder eintragen) ja nein z.B.: 1. Taekwondo-Sommercamp 2. Aktiv-Wochenenden(Radfahren, Kanu 3	ıfahren, Zelten,)	



5.2.	Ich würde mir von unserem Verband mehr Unterstützung in den folgenden Bereichen wünschen: (Gewünschtes bitte eintragen, unerwünschtes bitte streichen)									
	1. Ideen und Anregungen in der Öffentlichkeitsarbeit und Werbung für Kinder und Jugendliche.									
	2. Weiterbildung für Gruppen- und Jugendleiter.									
	3									
	4									
	5									
5.3.	Ich finde die Zusamme	narbeit mit dem Landessportbund müßte verstärkt statt finden!								
	ja nein	ja, aber ich wüßte gerne mehr über die Vorteile die wir dadurch haben.								
5.4.	Platz für eigene Anregu	ngen und Ideen:								
5.4.		nn der Verbandsjugendarbeit beteiligen.								
	ja,	Vor- und Zuname:								
	meine Adresse ist:	Strasse:								
		PLZ und Ort:								
Danke	: für das Ausfüllen des Fra	agebogens.								
		Mit freundlichem Gruß								
		Hubert (ITF-Bundesjugendwart)								
		(*** Sandengagenerium)								

1TF-D-Bundesjugendwart

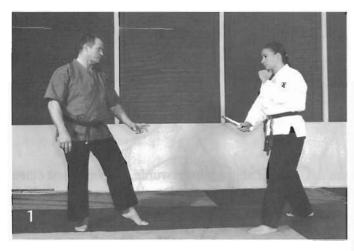
Technikserie mit Horst Kallinowski

(7. Dan Ju Jitsu, 7. Dan Ninjutsu HK-Ryu, 3. Dan Ju Jutsu,

3. Dan Taekwon-Do, 2. Dan Judo)

und Simone Schlötels

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



Nach einer Ausweichbewegung mit Handabwehr wird die Angriffshand, die das Messer hält, fixiert (Bild 2)

Horst Kallinowski und Simone Schlötels in Ausgangsstellung. Simone wird vorwärtsgehen und einen geraden Messerstich ausführen (Bild 1)



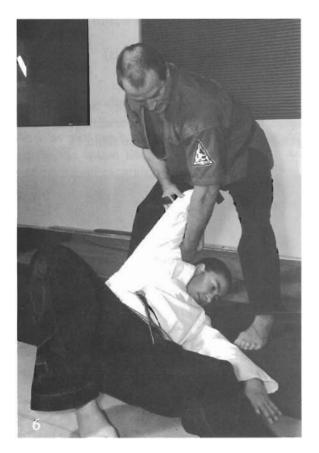
Durch einen Rückwärtsschritt mit Körperdrehung entsteht der bekannte Kipphandhebel (die Angriffshand ist an der gleichen Position, jedoch in sich verdreht, (Bild 3)

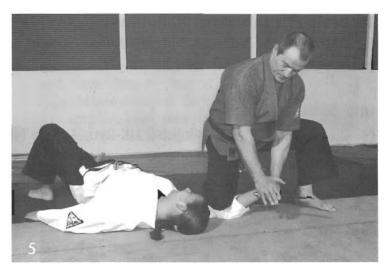


Aus einer anderen Perspektive sieht man das senkrechte Herunterdrücken des Kipphandhebels in Richtung Boden. Der Angreifer fällt schnell und direkt bzw. das Handgelenk bricht (Bild 4)

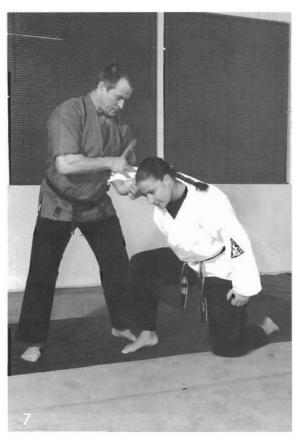


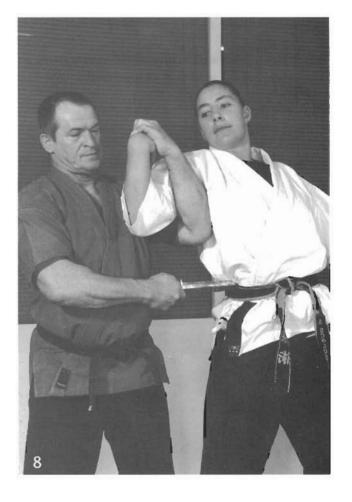
"Kalli" fixiert den Ellenbogen des Angriffsarmes, damit sich Simone nicht herauswinden kann (Bild 5)





Nachdem das Messer abgenommen wurde, bereitet Horst einen Transportgriff vor (Bild 6). Durch Druck auf das Handgelenk und unter den Arm wird der Angreifer zum Aufstehen gezwungen (Bild 7). Das letzte Bild zeigt die Abführposition. Der Druck auf das Handgelenk darf während der gesamten Aktion nicht nachlassen, da sich der Angreifer sonst herauswinden kann.





Die Offene Süddeutsche Meisterschaft der ITF-D in Fellbach-Schmiden vom 25.6. 1995

bot bei geringer Teilnehmerzahl (es gab 95 Starts) hohes sportliches Niveau und die mittlerweile gewohnt gute Organisation durch den Verband. Nach einem pünktlichen Beginn um 12.15 Uhr konnte schon um 16.15 Uhr der letzte Sieger gekürt werden:

- 1. Maximilian Keller (TUS Stuttgart) Herren Kampf 6.-3.Kup 60 KG
- 2. Altuntas Süleymann (Mannheim)
- 1. Erkan Torun (Sport Arena Karsruhe) Herren Kampf 6.-3. Kup -65 KG
- 2.Leander Dppler (TUS Stuttgart)
- 1. Vinko Stijepic (Sport Arena Karsruhe) Herren Kampf 6.-3. Kup 70 KG
- 2.Dimitri Hodussow (JC Langenfeld)
- 1. Fabrice Mousnier (TSV Schmiden) Herren Kampf 6.-3. Kup 75 KG
- 2. Carsten Hess (TSV Schmiden)
- 1. Hugo Mall (Sport Arena Karlsruhe) Herren Kampf 6.-3. Kup 80 KG
- 2.Michael Arens (TSG Valbert)
- 1.Mike Breitfelder (RTV Remscheid) Herren Kampf 6.-3.Kup + 80 KG
- 1. Hasan Arslan (TKD Verein Sersheim) Herren Kampf ab 2. Kup 60 KG
- 2. Giuseppe Del Mastro (TUS Hüsten)
- 2. Alen Licina (Chang Hun Family)
- 1. Levent Catalbas (Chang Hun Family Neheim) Herren Kampf ab 2. Kup 65 KG
- 1. Eniz Aydin (JC Langenfeld) Herren Kampf ab 2. Kup 70 KG
- 2. Daniel Hübner (TC Dellbrück)
- 1. Alen Licina (Chang Hun Family Neheim) Herren Kampf ab 2. Kup 75 KG
- 2. Sven Heinrich (TC Dellbrück)
- 1.Mesut Yüzüak (Chang Hun Family Neheim) Herren Kampf ab 2. Kup 80 KG
- 2.Roger Schenk (TSV Schmiden)
- 1. Dalibor Pranjic (Budokan Dortmund) Herren Kampf ab 2. Kup 85 KG
- 2. Dirk Kindl (Sport Center Kassel)
- 1. Georgeos Nikolaidis (Budokan Dortmund) Herren Kampf ab 2. Kup + 85 KG
- 2. Jörg Hausner (Budokan Dortmund)
- 1. Anita Kipar (Kampfsportschule Büren) Damen Kampf 6.-3.Kup 55 KG
- 2. Monika Di Diego (TSV Schmiden)
- 1. Sabine Hasenbach (TC Dellbrück) Damen Kampf 6.-3.Kup 60 KG
- 2. Derya Benli
- 1. Tina Kolonko (RTV Remscheid) Damen Kampf 6.-3.Kup + 60 KG
- 2. Anca Vid

- Herren Tul 6.-5. Kup
- 1. Frank Steinwender (TUS Hüsten)
- 2. Bert Helbig (FC feuerbach)

Herren Tul 4.-3. Kup

- 1. Claudio Cariola (JC Langenfeld)
- 2. Björn Steiner (FC Feuerbach)

Herren Tul 2.-1. Kup

- 1. Sven Heinrich (TC Dellbrück)
- 2. Daniel Hübner (TC Dellbrück)

Herren Tul 1.-2. Dan

1. Giuseppe Del Mastro (TUS Hüsten)

Herren Tul 3.-4.Dan

- 1. Olaf Brämer (Choi Jong Bochum)
- 2. Tarcisio Martelle

Damen Tul 2.-1. Kup

- 1. Ursula Schmidt (Sportcenter Kassel)
- 2. Marianne Schüler (Sportc. Kassel)

Damen Tul 1.-2. Dan

- 1. Anna Anastassiadou (Budokan Do)
- 2. Krycia Lezama (Budokan Do)



- 1. Anna Anastassiadou (Budokan Dortmund) Damen Kampf ab
- 2. Kup 55 KG
- 2. Svenja Bringmann (Sport Center Kassel)
- 1. Bilgen Kurt (Chang Hun Marburg) Damen Kampf ab 2. Kup 60 KG
- 1.Krycia Lezama Lopez (Budokan Dortmund) Damen Kampf ab
- 2. Kup 65 KG
- 2. Ursula Schmidt (Sportcenter Kassel)
- 1. Ina Lelitko (Budokan Dortmund) Damen Kampf ab 2.Kup + 65 KG

Instructor-Seminar und Prüfung mit Choi Hong Hi

Vor der Europameisterschaft der ITF in Köln nutzte der deutsche Verband die Anwesenheit von Choi zur Ausrichtung eines Instructor-Seminares mit anschließender Danprüfung (zum 4.Dan und höher) vom 3.-6.5.1995



Die möglicherweise letzte Gelegenheit, aus erster Hand Taekwon-Do zu lernutzten etliche Taekwon-Do Lehrer aus ganz Deutschland und dem angrenzenden Ausland. Von Montag bis Donnerstag wurde trainiert und am Donnerstag nachmittag konnten Anwärter zum 4.Dan und höher vor dem Vater des Taekwon-Do zeigen, ob sie seine Lehre verstanden haben.

Der Lehrgang verlief ähnlich wie schon frühere Seminare der letzten Jahre.

Zunächst wurde sehr viel Grundtechnik geübt und die Bewegungen bis ins kleinste Detail erläutert. Insbesondere die Wellenbewegung des ITF-Taekwon-Do und deren Anwendung innerhalb der TUL erfordern sehr viel Aufmerksamkeit und Übung. Immer wieder gibt es bei den internationalen Lehrgängen mit Choi kleine Details und Nuancen, die von der vorher praktizierten Form abweichen. Die Danträger nutzten die Gelegenheit zu teilweise kritischen Nachfragen nach Ziel und Absicht bestimmter Ausführungsweisen der Techniken, wobei es nicht immer zufriedenstellende Antworten gab. Der nationale Verband wird nun intern mittels Durchführung von Trainerseminaren eine einheitliche Ausführungsweise erarbeiten.

Nachdem die ersten TUL sehr ausführlich behandelt wurden kam man schließlich am Donnerstag bis zur 16. Form. Die Prüflinge konnten schon während des Lehrganges ihre Übungen zeigen und erhielten Korrekturen. Donnerstag nachmittag war dann für die Prüfung vorgesehen. Das Prüfungsprogramm wurde in den wichtigsten Bestandteilen abgefragt, wobei die Partnerdisziplinen nur beispielhaft vorgeführt wurden. Am Ende konnten sich alle Anwärter über den neuen Dangrad freuen, obwohl nicht alle die Vorgaben der Prüfungsordnung erfüllen konnten (z.B. den Vortrag der TUL ohne stehen zu bleiben).

Die ITF-D hat nun weitere hochrangige Danträger, was der Verbandsarbeit sicherlich nützen wird. Einige der Neuen zeigten ihr Enagegement auch gleich auf der Europameisterschaft in Köln als Mitarbeiter dieser großen Veranstaltung.

Herzlichen Glückwunsch an die neuen "Instructors":

zum VI. Dan: Stefan Schmitz (Köln),

zum V. Dan: Salvatore Belnome (Arnsberg), Roland Goese (Duisburg), Sveto Keser (Arnsberg), Walter Komorowski (Langenfeld),

zum IV. Dan: Christoph Dörken (Remscheid), Michael Jansen (Köln), Peter Jovy (Köln), Manfred Köhn (Leverkusen), Enison Liauw (Hamburg), Tarcisio Martella (Bochum), Hubert Mayr (Bielefeld) und Bruno Newel (Marburg).

Junioren-Turnier der ITF-D in Arnsberg

Als erste Aktivität des neuen NWTV Jugendwartes Uwe Müller fand ein Juniorenturnier des Bundesverbandes in Neheim-Hüsten statt.

Es waren vom Ausrichter entsprechende Rahmenbedingungen geschaffen und von den Organisatoren der ITF-D, die den Wettkampfablauf organisierten, eine bewährte Crew aufgeboten. Der ausrichtende Verein TV Neheim konnte die Sporthalle Niedereimerfeld, in der schon etliche Turniere der ITF-D ausgetragen wurden, bereitstellen. Die Organisatoren um Abteilungsleiter und Trainer Uwe Müller taten das ihre, um den Kindern und Jugendlichen des Verbandes in positiver Erinnerung zu bleiben. Der TV Neheim möchte mit seinen Aktivitäten im Ort für sich werben und gleichzeitig sein Engagement für die Verbandsjugend dokumentieren..

Die ca. 85 StarterInnen, die trotz des engen Altersspektrums in der Ausschreibung rechtzeitig vorangemeldet waren, konnten sich über einen zügigen Turnierablauf freuen. Erfreulich, trotz der vielen Diskussionen um den Pflichteinsatz auf Turnieren für angehende Danprüflinge, daß man auch mal andere Gesichter an und um den Kampfflächen sieht. Durch die große Zahl der bereitstehenden Funktionäre und Mitarbeiter haben alle genug Pausen während der Kämpfe und sind dann während ihrer Einsätze konzentrierter.

Bereits gegen 16.00 Uhr war das Turnier beendet, obwohl es sehr ruhig abgewickelt wurde. Hier wäre sicherlich noch Möglichkeit, wesentlich mehr Teilnehmer zu bewältigen und das zugelassene Altersspektrum zu erweitern. Schließlich möchten auch die vielen jungen SportlerInnen zwischen 6 und 10 Jahren außerhalb des eigenen Dojang aktiv sein. Im Zusammenhang mit Turnieren für Kinder und Jugendliche gibt es noch einiges zu überlegen und zu entwickeln wie z.B. optimale Klasseneinteilungen, die über das Körpergewicht



allein nur unzureichend möglich ist (man denke an die teilweise sehr starken Größenunterschiede auf der Juniorenmeisterschaft innerhalb einer Gewichtsklasse). Die strenge Handhabung der Gewichtsklasseneinteilungen erfordert in jedem Fall den Einsatz entsprechend geeichter Waagen.

Ein gelungenes Experiment des Ausrichters TV Neheim war, die Verpflegung der Zuschauer und Wettkämpfer in fremde Hände zu geben. Die Pfadfinder des Ortes hatten dies übernommen und konnten so die finanziellen Mittel für eine Fahrt erwirtschaften. Die Kampfrichter, denen eine kräftige Suppe serviert wurde, konnten/mußten sich bei den Pfadfindern zusätzlich versorgen.

Bleibt festzuhalten, daß es in Zukunft sicherlich und hoffentlich mehr Angebote für die Kinder und Jugendlichen in der ITF-D gibt, die auf deren Wünsche und Bedürfnisse zugenschnitten sind.

Siegerliste - Juniorenturnier am 21.05.1995 in Arnsberg

Tul Mädchen 6.-3. Kup

- 1. Platz Ulrike Rohr Quedlinburg
- 2. Platz Alexandra Kati Bielefeld
- 3. Platz Andrea Willing Kassel und Fatma Özcelik Kassel

Tul Mädchen 2.Kup - Dan

- 1. Platz Nihal Aksoy Bochum
- 2. Platz Anastasia Repa Bochum

Tul Jungen 6.-3. Kup

- 1. Platz Marian Joppke Quedlinburg
- 2. Platz Abdelaziz Abbou Arnsberg
- 3. Platz Michael Kühne Kassel und Michael Kowalski Hamburg

Tul Jungen 2. Kup - Dan

- 1. Platz Maik Sluschny Quedlinburg
- 2. Platz Patrick Casillo Arnsberg
- 3. Platz Boris Dries Bochum und Ronny Denks Quedlinburg

Kampf Mädchen 10 - 15 Jahre - 40 kg

- 1. Platz Susanne Lüsebrink Valbert
- 2. Platz Jasmine Hardes Büren

Kampf Mädchen 10 - 15 Jahre - 46 kg

- 1. Platz Fatma Özcelik Kassel
- 2. Platz Andrea Willing Kassel

Kampf Mädchen 10 - 15 Jahre - 52 kg

- 1. Platz Alexandra Kati Bielefeld
- 2. Platz Arzu Özcelik Kassel
- 3. Platz Nadine Rothkamp Büren und Ulrike Rohr Quedlinburg

Kampf Mädchen 10 - 15 Jahre - 58 kg

- 1. Platz Nihal Aksoy Bochum
- 2. Platz Monika Kowalski Hamburg

Kampf Mädchen 10 - 15 Jahre + 58 kg

- 1. Platz Zani Radmilovic Dortmund
- 2. Platz Jutta Hohendorf Büren
- 3. Platz Azize Yavuz Bochum und Jasmin Fliegert Dortmund

Kampf Jungen 10 - 12 Jahre - 40 kg

- 1. Platz Pierre Krobjinski Dortmund
- 2. Platz Jan Berger Valbert
- 3. Platz Aimen Messaoud Bochum und Michael Wollschläger Büren



Kampf Jungen 10 - 12 Jahre - 45 kg

- 1. Platz Marian Joppke Quedlinburg
- 2. Platz Kais Zuri Bochum
- 3. Platz Lambros Liaskos Plettenberg

Kampf Jungen 10 - 12 Jahre - 55 kg

- 1. Platz Christian Steinwender Hüsten
- 2. Platz Kai Flinkerbusch Arnsberg
- 3. Platz Waldemar Gehl Valbert

Kampf Jungen 13 - 15 Jahre - 50 kg

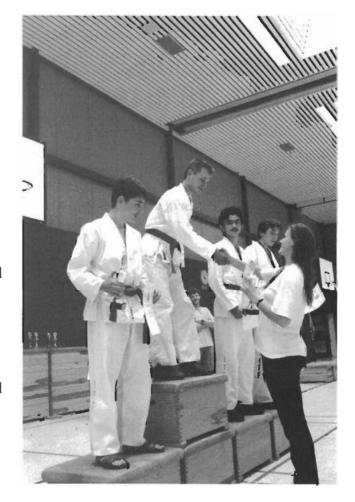
- 1. Platz Waldemar Kowohl Leverkusen
- 2. Platz Lukas Szymanowski Leverkusen
- 3. Platz Michael Kühne Kassel und Andre Biernacki Hamburg

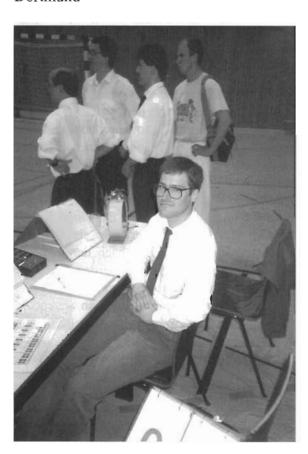
Kampf Jungen 13 - 15 Jahre - 55 kg

- 1. Platz Marius Rzytki Bochum
- 2. Platz Boris Fischer Dortmund
- 3. Platz Michael Hubert Quedlimburg und Siegfried Schmidt Plettenberg

Kampf Jungen 13 - 15 Jahre - 60 kg

- 1. Platz Andrej Penner Bielefeld
- 2. Platz Largim Neimi Leverkusen
- 3. Platz Hasan Yavuz Bochum und Tuna Akbal Dortmund





Kampf Jungen 13 - 15 Jahre - 65 kg

- 1. Platz Baris Kilic Remscheid
- 2. Platz Zafer Metin Leverkusen
- 3. Platz Hedi Messaoud Bochum und Michael Kowalski Hamburg

Kampf Jungen 13 - 15 Jahre + 65 kg

- 1. Platz Maik Sluschny Quedlinburg
- 2. Platz Mustafa Citak Bochum
- 3. Platz Patrick Casillo Arnsberg und Bernd Henning Bochum

Dortmunder Budolehrgang vom 17.-18.6.1995

Tai Chi, Ju Jitsu, Hwarang-Do, Ninjutsu HK-Ryu, Muay Thai, Modern Arnis, Taekwon-Do und eine kleine Budo Show erlebten etwa 120 TeilnehmerInnen des ersten Dortmunder Budolehrganges dargeboten von hochgraduierten und international erfahrenen Meistern.



Das Lehrgangsprogramm umfaßte an zwei Tagen je drei Übungseinheiten von 1,5 Stunden. Die TeilnehmerInnen aus ganz Deutschland sowie Österreich konnten sich die Lehrer und Sportarten frei auswählen.

Ju Jitsu Selbstverteidigung zeigte Simone Schlötels aus Aachen (4.Dan Nihonjitsu, 4.Dan Ninjutsu HK-Ryu, 4.Dan Ju Jitsu, 2.Dan Modern Arnis). Sie hatte, da das Angebot nur am Samstag galt, in drei Übungsstunden ca. 100 Teilnehmr zu bewältigen. Sie zeigte ihr methodisches Repertoire, das sie selbst auf unzähligen Lehrgängen in Deutschland und Europa erworben hat. Sportlich verbindet Simone Schlötels die unterschiedlichsten Techniken der verschiedensten Kampfkünste zu einem effektiven und abwechslungsreichen System.

Hwarang-Do, die koreanische Kampf- und Heilkunst, vertrat der Chief Instructor Klaus Wachsmann. Bemerkenswert war die große Vielfalt der Hwarang-Do-Techniken mit und ohne Waffen sowie sämtlichen bekannten Tritten aber auch Würfen, Hebeln und mehr. Während der vier Übungseinheiten, die Klaus Wachsmann abhielt, waren etliche Teilnehmer mehrmals bei ihm, denn die Matte war immer voll.

Der besonders im Taekwon-Do Bereich bekannte Lehrer Horst Kallinowski (7.Dan Ninjutsu HK-Ryu, 7.Dan Ju Jitsu, 3.Dan Ju Jutsu, 3.Dan Taekwon-Do, 2.Dan Judo) beeindruckte erneut durch knallharte Schlagtechnik, effektive Selbstverteidigungstechniken und raffinierte Stockaktionen. Da "Kalli" aufgrund eines Mißverständnisses erst zur zweiten Einheit auf dem Lehrgang ankam und er nur am Samstag zur Verfügung stand, drängten sich über 100 Teilnehmer während der zwei Lehrstunden um ihn herum. Leider konnte nur eine recht kleine Mattenfläche bereitgestellt werden, die Horst dann nutzte, um den staunenden Schülern das Beste aus seinem umfangreichen Programm vorzuführen.

Muay Thai in der traditionellen Form stellte Ralf Kussler aus Haltern vor. Dabei überraschte der auf der "Matte" knallharte Kämpfer durch lockeren Unterricht mit abwechslungsreichen Übungen. Anfängliche Unsicherheiten der TeilnehmerInnen waren so schnell überwunden und er konnte für den thailändischen Nationalsport werben.

Aufgrund des großen Interesses werden wir mit dem ehemaligen Taekwon-Do-Sportler, der etliche Jahre in England Thai Box Champion war, einen Lehrgang in Dortmund-Hombruch planen.

Dieter Knüttel (Modern Arnis Bundestrainer), der seit einigen Jahren in Dortmund lebt, war Repräsentant des philippinischen Selbstverteidigungssportes. In gewohnt lockerer und professioneller Manier zeigte er Stocktechniken, Entwaffnungen, Selbstverteidigung ohne Stock und die Übertragung der Verteidigungsprinzipien auf Alltagsgegenstände, die zur Waffe werden können. Es ist erfreulich, daß der international anerkannte Diplom-Sportlehrer trotz seiner vielen anderen Verpflichtungen für den Arnis Verband und die zeitraubenden Kampfsport-Video-Produktionen des Abanico Verlages sich immer noch die Zeit nimmt, persönlich das Modern Arnis weiterzuverbreiten.

Bei all den Kampf- und kraftbetonten Übungsstunden war das Tai Chi, angeboten von der Ärztin Frau Dr. Dagmar Strothmann, ein gelungener Gegenpol. Hier konnten die Teilnmehmer entspannen und in sich gehen. Für einige war das meditative Verharren in einer bestimmten Position (Chi Gong) oder das Hineinfühlen in den eigenen Körper möglicherweise etwas ungewohntes. Das ausgelichene Gefühl nach der Übungsstunde, der Erholungseffekt hat die meisten bestimmt von den Vorteilen dieser ausgleichenden Budokunst überzeugt. Frau Dr. Strothmann zeigte sich angenehm überrascht von dem großen Interesse und der guten Mitarbeit der SchülerInnen.

Die Sportart des ausrichtenden Vereines von Wilfried Peters, Budo- und Kraftsportverein Dortmund-Hörde e.V., durfte natürlich nicht fehlen. Für die Präsentation insbesondere der Taekwon-Do Kick-Technik konnte der ITF-D Bundestrainer Lan Ung Kim gewonnen werden.

Aus Termingründen leitete er nur die beiden letzten Übungseinheiten am Sonntag . Mit der großen Vielfalt der Fußtritte des Taekwon-Do hatten einige Teilnehmer etwas Mühe zumal häufig die Beweglichkeit und die Haltemuskulatur nicht genügend ausgebildet war. Als

Anleitung für das eigene Training zu Hause stellte Lan Ung Kim den Trittübungen eine 30-minütige Gymnastik voran.

Außer dem Sport kam aber auch die Unterhaltung und die Geselligkeit nicht zu kurz. Am Samstag Abend wurde in der Aula der Schule die Lehrgangsparty gefeiert. Durch das Programm führte der Dortmunder Diskjockey Frank Neuenfels. Für das leibliche Wohl sorgte der Party Service Sasse aus Dortmund. Nach dem Essen zeigten die Lehrer des Lehrganges in einer kleinen Budo-Show noch mal einiges von ihrem Können. Die zahlreichen Zuschauer spendeten begeisterten

Beifall und fachsimpelten teilweise noch bis in die späte Nacht.

Wer feiern kann, der muß auch trainieren können, und so ging es am Sonntag weiter. Einige Teilnehmer, die nur für Samstag gemeldet waren, traten die Heimreise an, andere hatten nur den Sonntag gebucht. Auch am zweiten Tag wurde sehr konzentriert geübt bis zum Ende der dritten Übungseinheit. Wegen der unerwartet hohen Zahl von Schülern in der letzten Stunde mußte Ralf Kussler noch mal einspringen, damit die Gruppen in einer effektiven Größe blieben.

Bei der Verabschiedung am Ende kam etwas Traurigkeit auf, und man war sich einig, 1996 wieder einen Dortmunder Budolehrgang zu veranstalten. Aus den bisherigen Erfahrungen wird man vor allem bei der Zeiteinteilung der Kurse lernen.

Gürtelprüfung beim TSG Valbert mit 41 Kindern und Jugendlichen

Kürzlich fand erneut eine Gürtelprüfung der Taekwon-Do-Abteilung des TSG Valbert statt. Trainer Zivko (Billy) Stokic hatte seine Schützlinge auf diesen Tag gut vorbereitet. Rolf Becking (6. Dan) konnte allen Sportlern zum Weiterkommen gratulieren.

Allerdings forderte er für die Zukunft bessere theoretische Kenntnisse.

Die aufstrebende Abteilung wurde vor ca. 1,5 Jahren von Zivko Stokic übernommen. Der vorherige Trainer hatte viele Mitglieder abgezogen und eine eigene Sportschule gegründet. Inzwischen sind die Taekwon-Do-Sportler des TSG Valbert wieder auf Erfolgskurs. Zur Abteilung zählen mittlerweile etwa 90 Kinder und Jugendliche sowie etliche Erwachsene.

Dies zeigt wieder einmal, daß Taekwon-Do immer mehr von Kindern und Jugendlichen betrieben wird. Eine funktionierende Jugendarbeit wird also in Zukunft immer wichtiger werden. Die Jugendwarte Hubert Mayr (ITF-D) und Uwe Müller (NWTV) werden sich freuen!



Geschäftliche Anzeigen und private Kleinanzeigen - hier günstig

Auf diesem Wege möchten wir allen Geschäftsinhabern, Clubleitern, Trainern und Privatpersonen die günstigen Anzeigenpreise im Budo-Sport-Report vorstellen:

1/1	Seite	Umschlag (innen oder Rückseite)	300,-DM plus Mehrwertsteuer
1/1	Seite	im Heft	250,-DM plus Mehrwertsteuer
2/3	Seite	im Heft	200,-DM plus Mehrwertsteuer
1/2	Seite	Umschlag (innen oder Rückseite)	180,-DM plus Mehwertsteuer
1/2	Seite	im Heft	150,DM plus Mehrwertsteuer
1/3	Seite	im Heft	100,-DM plus Mehrwertsteuer
1/4	Seite	im Heft	80,-DM plus Mehrwertsteuer
1/8	Seite	im Heft	50,-DM plus Mehrwertsteuer
1/16	Seite	im Heft	30,-DM plus Mehrwertsteuer
einen	n Aufsch	gelten bei Mitlieferung aller erforderlichen Fi alag möglich. anzeigen (nur Text):	lme. Farbanzeigen sind nur auf den Umschlagseiten mit
höchs	stens 1/3	32 Seite	10,-DM incl. Mehrwertsteuer
Text	der priva	aten Kleinanzeige:	
Abse	nder-Na	me:	Telefon:
Straß	e /Nr.:_		Ort.:

Der Betrag von 10,-DM wird in bar oder in Briefmarken beigefügt

ABONNEMENT

Einzelabonnement

hiermit bestelle ich sechs A	usgaben des Budo-Sport-Report fi	ür eine Laufzeit von zwölf Monate	en ab dem:
Das Abonnement verlänger	zum Preis von 3,00 DM/Stück plut sich automatisch um ein Jahr (so Herausgeber oder Verlag gekünd	echs Ausgaben), wenn nicht minde	estens vier Wochen
Name des Bestellers:		volljährig: ja nein	(einkreisen).
Straße und Nr.:	Wohno	rt:	
Lieferadresse bei Abweichu	ing:		
Bezahlung erfolgt durch:	Verrechnungs-Scheck nach Rechnung im voraus	8	(einkreisen)
Datum:	Unterschrift:	Unterschrift:	
-	rt Report,Gesch-Stelle NWTV e.V. ner Woche nach Unterzeichnung so	, Postfach 103014, 44030 Dortmu chriftlich widerrufen werden.	nd, 0231-829195
hiermit bestelle ich sechs A Exemplaren pro Ausgabe al führten Rabatt entsprechend	Ausgaben des Budo-Sport-Report in (Datum): zum 1 der Bestellmenge (mindestens 3 l	für eine Laufzeit von 12 Monaten Preis von 3,00 DM/Stück abzüglic Exemplare ohne extra Rabatt, 5% a	h dem unten aufge-
Exemplaren pro Ausgabe al führten Rabatt entsprechend Ex.,15% ab 15 Ex., 20% ab Das Abonnement verlänger vor Ablauf schriftlich beim	Ausgaben des Budo-Sport-Report in (Datum): zum la der Bestellmenge (mindestens 3 la 20 Ex., 25% ab 25 Ex. und 30 % at sich automatisch um ein Jahr (se Verlag oder Herausgeber gekündig	Preis von 3,00 DM/Stück abzüglic Exemplare ohne extra Rabatt, 5% a ab 30 Ex.). echs Ausgaben), wenn nicht mind gt wird.	h dem unten aufge- lb 5 Ex., 10% ab 10 estens vier Wocher
hiermit bestelle ich sechs A Exemplaren pro Ausgabe al führten Rabatt entsprechend Ex.,15% ab 15 Ex., 20% ab Das Abonnement verlänger vor Ablauf schriftlich beim Alle bestellten Exemplare g	Ausgaben des Budo-Sport-Report in (Datum): zum la der Bestellmenge (mindestens 3 la 20 Ex., 25% ab 25 Ex. und 30 % at sich automatisch um ein Jahr (se Verlag oder Herausgeber gekündig gehen an folgenden Empfänger, de	Preis von 3,00 DM/Stück abzüglic Exemplare ohne extra Rabatt, 5% a ab 30 Ex.). echs Ausgaben), wenn nicht mind	th dem unten aufge- lb 5 Ex., 10% ab 10 estens vier Wocher weiterleitet:
hiermit bestelle ich sechs A Exemplaren pro Ausgabe al führten Rabatt entsprechend Ex.,15% ab 15 Ex., 20% ab Das Abonnement verlänger vor Ablauf schriftlich beim Alle bestellten Exemplare g	Ausgaben des Budo-Sport-Report in (Datum): zum la der Bestellmenge (mindestens 3 la 20 Ex., 25% ab 25 Ex. und 30 % et sich automatisch um ein Jahr (se Verlag oder Herausgeber gekündigehen an folgenden Empfänger, de Name de	Preis von 3,00 DM/Stück abzüglic Exemplare ohne extra Rabatt, 5% a ab 30 Ex.). echs Ausgaben), wenn nicht mindegt wird. r die Zeitungen dann eigenständig	h dem unten aufge- lb 5 Ex., 10% ab 10 estens vier Wocher weiterleitet:
hiermit bestelle ich sechs A Exemplaren pro Ausgabe al führten Rabatt entsprechend Ex.,15% ab 15 Ex., 20% ab Das Abonnement verlänger vor Ablauf schriftlich beim Alle bestellten Exemplare g Name des Clubs:	Ausgaben des Budo-Sport-Report in (Datum): zum la der Bestellmenge (mindestens 3 la 20 Ex., 25% ab 25 Ex. und 30 % et sich automatisch um ein Jahr (se Verlag oder Herausgeber gekündigehen an folgenden Empfänger, de Name de Wohnort	Preis von 3,00 DM/Stück abzüglic Exemplare ohne extra Rabatt, 5% a ab 30 Ex.). echs Ausgaben), wenn nicht mindigt wird. r die Zeitungen dann eigenständig es Bestellers:	h dem unten aufge- lb 5 Ex., 10% ab 10 estens vier Wocher weiterleitet:
hiermit bestelle ich sechs A Exemplaren pro Ausgabe al führten Rabatt entsprechend Ex.,15% ab 15 Ex., 20% ab Das Abonnement verlänger vor Ablauf schriftlich beim Alle bestellten Exemplare g Name des Clubs:	Ausgaben des Budo-Sport-Report in (Datum): zum la der Bestellmenge (mindestens 3 la 20 Ex., 25% ab 25 Ex. und 30 % et sich automatisch um ein Jahr (se Verlag oder Herausgeber gekündigehen an folgenden Empfänger, de Name de Wohnort	Preis von 3,00 DM/Stück abzüglic Exemplare ohne extra Rabatt, 5% a ab 30 Ex.). echs Ausgaben), wenn nicht mindigt wird. r die Zeitungen dann eigenständig is Bestellers:	h dem unten aufge- lb 5 Ex., 10% ab 10 estens vier Wocher weiterleitet:

Bitte senden an: Budo Sport Report, Gesch-Stelle NWTV e.V., Postfach 103014, 44030 Dortmund, 0231-829195 Das Abo kann innerhalb einer Woche nach Unterzeichnung schriftlich widerrufen werden.

Super-Seminar mit Kick-Box Weltmeister Ferdinand Mack

Seinem Namen gerecht wurde der Kick-Box Lehrgang des WAKO Weltmeisters Ferdinand Mack am 1.Mai 1995 in Dortmund. Nicht nur, daß der immer zu einem kleinen Scherz aufgelegte Halbprofi mit einem Supermann T-Shirt auffiel; er gestaltete in den fast fünf Stunden eine interessante und gut durchdachte Übungsstundenfolge, bei der nichts fehlte.

Es begann mit einer lockeren Erwärmung, bei der die Motivation durch Musik unterstützt wurde (hier gab es Anleihen beim Aerobic) und ging weiter mit einer Stretchingphase. Dazwischen gab Ferdinand immer Erläuterungen zum Gezeigten und demonstrierte weitere Gestaltungsmöglichkeiten.

Im folgenden Technikteil umriß er seine Erfolgstechniken, die auf einer ausgeklügelten Mischung von nützlichen Defensivaktionen und Angriffsformen bestand. Hier konnten die Trainer viele neue Übungsformen für das eigene Training mitnehmen.

Nach einer 30-minütigen Pause begann der Sparringteil. Zunächst stellte der Champ etliche Übungsaufgaben mit sogenanntem abgesprochenen Sparring. Hierbei werden bestimmte Angriffe festgelegt und der Übende kann innerhalb bestimmter angemessener Formen reagieren.

Auch das Aufwärmen nach der Pause war etwas anders. Diesmal wurden nämlich technische Elemente in spielerischer Form als Aufwärmübung verwendet, wie zum Beispiel das gegenseitige Antippen und Abwehren am Bein und

am Arm.

Nach den abgesprochenen Übungen konnten die Teilnehmer entweder gegenseitig oder mit dem Weltmeister persönlich kämpfen. So kam jeder Teilnehmer sicherlich auf seine Kosten, und die trotz der Feiertage angereisten ca. 35 Sportler waren erschöpft und zufrieden.

Für jeden Sportler hatte die Frau des Weltmeisters, die ihn auf allen Seminaren begleitet, eine Teilnahmeurkunde vorbereitet. Zum Einfangen einiger Schnappschüsse war auch noch etwas Zeit.



Aixkurs 1995 in Aachen

Vom 20.-21.5. 1995 fand der inzwischen schon traditionelle Aixkurs zum 4. Mal in Aachen statt. Die Studenten der Sportgruppe an der FH Aachen hatten mit Ralf Pfeiffer (Arnis Obmann) und Philipp Neuwirth (Obmann Ju Jutsu) die Organisation dieses großen Sporttreffens übernommen.

Etwa 100 Teilnehmer konnten an zwei Tagen bei 8 verschiedenen Lehrern die verschiedensten Kampfkünste vom Ju Jutsu bis zum Wing Tsun kennenlernen. Zum Abschluß des ersten Tages gab es eine kleine Budo-Vorführung der Lehrer des Lehrganges. Anschließend traf man sich zum gemeinsamen Essen in einem gemütlichen Altstadtlokal und danach zur Party in der Uni.

Der Sonntag stand dann wieder im Zeichen der verschiedensten Kampfsportarten, und am Ende hatten die Teilnehmer ganz sicher wieder etliche neue Eindrücke und Erfahrungen für das Training im eigenen Club mitgenommen.

Bänderzerrung + Verrenkung + Verstauchung

In unserer Sportart Taekwon-Do kommt es doch öfter mal zu Bänderzerrungen, Verrenkungen und Verstauchungen.

Inzwischen kennen die meisten hoffentlich die Faustformel für solche Fälle: PECH

- P Pause (sportliche Betätigung unterbrechen)
- E- Eis (Kühlung der betroffenen Stellen)
- C- Compression (betroffene Partie verbinden mit leichtem Druck)
- H- Hochlagern (wenn möglich entsprechende Körperteile hochlagern)

Anschließend sind die Mittel Rhus tox. C 30 ,in Verbindung mit Arnica D 12 im Wechsel genommen, angezeigt.. Alle Potenzen bis zur C 30 erfordern bei akuten Zuständen eine häufige Anwendung.

Man nimmt alle Stunde fünf Kügelchen, bis die erste Besserung eintritt, dann nur noch 1 Mal wöchentlich.

Die homöopathische Behandlung macht bei diesen Verletzungen meistens die chemische Behandlung z.B. Phenybutazon,Cortison und dergleichen überflüssig.

Auch bei Luxationen werden diese Mittel angewendet. Zusätzlich gibt man Symphytum D 3 im Wechsel. Diese Mittel beheben in den meisten Fällen den Schmerz. In hartnäckigen, langwierigen Fällen sollte man Calcium Carb. D 12 und Sulfur D 12 geben.

Zur äußeren Behandlung nimmt man Arnikatinktur (bekommt man in jeder Fachdrogerie und ist billiger) pur als Einreibung oder heiße Umschläge (1 Eßlöffel auf _ l heißes Wasser).

Aus eigener Erfahrung empfehle ich die Bewegungen langsam fortzuführen

damit die Schlackestoffe, die sich bei einer Anschwellung, angesammelt haben,abgebaut werden. Sulfur ist dabei das Mittel, das die Schlackestoffe aus dem Körper transportiert.

Rhus tox. Rhus Toxicodendron - Giftsumach / Arnica - Bergwohlverleih - Symphytum - Beinwurz / Sulfur - Schwefel

Calc.carb. Calcium Carbonicum - Innere weiße Teile der Austerschale Die Potenzen sind im Chang Hun TKD Report 1/95 erklärt

Gerhard Will, Berlin (nächstes Heft: Insektenstiche)



1.Berliner Eiertul

Am 1.April fand im TSV GutMuths die 1.Berliner Eier-Tul statt. Jeder Teilnehmer loste vorher eine Tul, die er dann mit einem Löffel in der linken Hand, im rechten Winkel haltend, lief. Auf dem Löffel befand sich ein hart gekochtes Ei.

Mit der rechten Hand wurden die fehlenden Bewegungen ergänzt. Das Schrittdiagramm mußte stimmen. Es durfte ein Mal wiederholt werden.

Es gab drei Wertungen, die dann durch drei geteilt wurden.

1.Platz Uchenna v. Capalloven 7 Punkte 10.k	r .
	Lup
2.Platz Wolfgang Hoffmann 6 Punkte 8.k	Cup
3.Platz Nicole Schläfke 5 Punkte 10.k	Cup
4.Platz Bernd Rossow 3,33 Punkte	3.K
5.Platz Lars Sack 0 Punkte 1.k	Cup

Platz 1 und 2 wurden durch Stechen ermittelt. Sehr erfreulich war, daß kein Ei herunterfiel. Alle Teilnehmer mußten ein Mal wiederholen. Das zeigt, daß es nicht so einfach war, diese

Eiertul zu laufen.

Es gab Sachpreise zu gewinnen.

Probiert mal die Eier-Tul in Euren Vereinen aus; es ist sehr spannend. Sollte am Schluß ein Küken herauskommen, war die Tul falsch.

Gerhard Will

Ad	resse	n
, ,,,,		

1. Vorsitzender der ITF-D Paul Weiler

Malvenweg 27, 51061 Köln, 0221-639518

2. Vorsitzender der ITF-D Walter Komorowski

Ohligser Straße 40, 40764 Langenfeld, 0212-653734

Kassenwart der ITF-D Frank Boes

Hasenweg 12, 51427 Bergisch Gladbach

Lehr- und Prüfungswart Rolf Becking

Im Defdahl 340, 44141 Dortmund, 0231-515702

Kampfrichterobmann Stefan Schmitz

Venloer Straße 195, 50823 Köln, 0221-51 45 04

Jugendwart der ITF-D Hubert Mayr

Jöllenbecker 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

Sölder Bruch 31, 44289 Dortmund, 02330-7676

Geschäftsstelle NWTV Postfach 103 014, 44030 Dortmund, 0231-829195

Redaktion Budo-Sport-Report Wilfried Peters,

Postfach 103 014, 44030 Dortmund, 0231-829195

Gechäftsstelle ITF-D Frank Boes,

Große Ledder 10, 42929 Wermelskirchen

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

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

30

Impressum

Name: Budo-Sport-Report
Erscheinungsweise: alle zwei Monate

Auflage: 1000

Preis Einzelverkauf: 3,50 DM/Stück

Preis Einzelabonnement:

7,00 DM/Stück plus Porto
Sammelabonnement (ab 3 Stück):

7,00 DM/Stück incl. Porto

Mengenrabatte: 5% bei Sammelabonnement über 5 Stück 10% " " 10 "

10% 15% " 15 " 20% " 20 " 25% " 25 "

(weitere Rabatte auf Anfrage)

Ein Abbonnement umfaßt die Lieferung von sechs Ausgaben innerhalb eines Jahres (von der ersten Ausgabe nach dem Abonnementdatum aus gerechnet)

30%

Herausgeber: Internationale Taekwon-Do Föderation Deutschland, ITF-D e.V. und der

Nordrhein-Westfälische Taekwon-Do Verband e.V. Postfach 103 014, 44030 Dortmund, 0231-829195

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

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

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

Gestaltung und Textverarbeitung: Jörg Raven, Wilfried Peters, Uwe Müller (Titelseite), IMAGE, Bad Salzuflen (Layout, Litho)

ständige Mitarbeiter (Ressorts): Harry Vones, Bundestrainer

Lan Ung Kim, Bundestrainer

Rolf Becking, Technischer Direktor (Lehr- und Prüfungswart)

Hubert Mayr, Jugendwart ITF-D Uwe Müller, Jugendwart NWTV Stefan Schmitz, Kampfrichterobmann Paul Weiler, 1. Vorsitzender ITF-D

Walter Komorowski, 2. Vorsitzender ITF-D Wilfried Peters, 1. Vorsitzender NWTV Jörg Raven, 2. Vorsitzender NWTV Achim Bechert, Baden-Württemberg

Gerhard Will, Berlin Bruno Newel, Hessen

Fotos: Wilfried Peters, Hubert Mayr, Klaus Voit, Ali Sabbagh, Boris Lorenz u.a.

Druck: Druckerei Dröge Schötmar GmbH, Otto-Hahn-Straße 44, 32108 Bad Salzuflen

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.

Ausschreibung

mpressur

Wir laden ein zum:

7. Internationalen Ostwestfalen-Pokal

nach

<u>Bielefeld</u>

Veranstalter:

ITF-Deutschland e.V.

Ausrichter:

Bielefelder Taekwon-Do Verein e.V. / Hubert Mayr

Wann:

Sonntag, den 03.09.1995

Wo.

Bielefeld Almsporthalle Melanchthonstrasse

Wegbeschreibung:

von derA2 / Abfahrt Sennestadt

an der Ampel links der B 68 ca.5 Km folgen dann

rechts auf die Autoschnellstrasse, B68 in Richtung BI-Zentrum/Osnabrück fahren. Der Ausfahrt Stapenhorststrasse Richtung Uni folgen (Ampel links). An der dritten Ampel(plus eine Fußgängerampel) rechts in die Melanchthonstrasse abbiegen,

nach ca. 200 m links auf den Parkplatz der Almsporthalle fahren.

Teilnahmebedingungen:

- Sportlerinnen und Sportler ab 16 Jahre und ab dem 6. Kup.

- Einverständniserklärung des/der Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen für

Kampf und Tul.

- gültiges Gesundheitsattest(nicht älter als ein Jahr), auch für Tul

- Gültiger Verbandspaß.

Waage:

10.30 Uhr (Paßkontrolle und Wiegen)

Waageschluß:

11.15 Uhr

Wettkampfbeginn:

11.30 Uhr

Disziplinen:

Einzel-Tul / Mannschafts-Tul / Einzel-Kampf

Einteilung für Formen:

6. Kup - 4. Kup

1. Dan - 2. Dan

3. Kup - 1. Kup

3. Dan - 6. Dan

Mannschaftstul:

Die Mannschaft besteht aus 3 TeilnehmerInnen - aus einem Verein, es besteht die Möglichkeit gemischte Damen- und Herren-Teams zu stellen, es gibt keine Gürtelklassen in der Mannschaft, die Tul muß aus dem Pflichtprogramm des/der

Niedrigstgraduierten gewählt werden.

Einteilung für Kampf:

6. Kup - 3. Kup - *Punktstop* Kampfzeit: 1 x 2. Minuten

2. Kup - Danträger - Durchkämpfen

Kampfzeit 2 x 2 Minuten

Gekämpft wird nach der Wettkampfordnung der ITF-D.

Top 30 - Punktstop

Mindestalter 30 Jahre, Kampfzeit 1 x 2 Minuten Gekämpft wird nach der Wettkampfordnung der ITF-D. Einteilung nach Meldung(Anfänger und Fortgeschrittene)

Gewichtsklassen: siehe

siehe Wettkampfordnung der ITF-D.

Bei weniger als vier Teilnehmer/Innen können Klassen zusammengelegt werden.

Es gibt zwei 3.Plätze.

Siegerpreise:

Einzel: 1. und 2. Platz je ein Pokal und eine Urkunde

3. Platz je eine Medaille und eine Urkunde

Mannschaft:

1. und 2. Platz je ein Pokal und drei

Medaillen und drei Urkunden

3. Platz drei Medaillen und drei Urkunden

Startgebühr:

für eine Disziplin 30.- DM für zwei Disziplinen 40.- DM für Team-Tul 60.- DM

Mitglieder der ITF oder des NWTV

zahlen 5.- DM weniger!

Meldungen:

Anmeldungen mit vollständiger Meldeliste und Kopie des Über-

weisungsbeleges bis spätestens zum

31.08.1995

Ab 250 Meldungen werden keine Meldungen mehr entgegen genommen.

Meldeadresse:

an:

Hubert Mayr

Jöllenbecker Strasse 34

33 613 Bielefeld

Tel.: 0 52 1 / 17 72 92 Fax.: 0 52 1 / 13 83 62

Bankverbindung:

Commerzbank Rheda-Wiedenbrück Konto.Nr.: \$1 66 2 66 01

BLZ

478 400 65

Haftung:

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für

Körper- oder Sachschäden!

Wichtig:

Weißer Dobok. Keine geschnürten oder geklebten Safty's Keine Rückerstattung bei Disqualifikation oder Nichterscheinen.

Die Meldeliste bitte deutlich in Druckschrift ausfüllen.

Die Geschlechtsangabe bitte nicht vergessen.

Übernachtungen:

Kostenfrei in der Sportschule, ansonsten Jugendherberge oder Pension auf

Anfrage vermittel' ich gern.

Mit sportlichem Gruß, Hubert Mayr

Achtung:

Dieses Turnier zählt als Ranglistenturnier für die DM 1995 in Marburg (Durchkämpfen und Tul)

1. Platz:

10 Punkte

3. Platz:

4 Punkte

2. Platz:

6 Punkte

5.-8. Platz:

2 Punkte

Budo - SPORT REPORT



Erlebnistag für Kinder in Dortmund

Der erste Erlebnistag kann trotz geringer Teilnehmerzahl als Erfolg betrachtet werden.

Ein Vorteil war die Benutzung der Dreifachturnhalle, da es somit möglich war, in einem Teil schon den Abenteuer- und Erlebnisparcours aufzubauen und die anderen Hallenteile für Spiele und Geräte zur Verfügung standen.

Um 8.00 Uhr trafen sich die Mitarbeiter, um den Parcours aufzubauen. Der Aufbau war recht zügig nach einer Stunde vollendet, und ab 9.30 Uhr wartete Uwe Müller mit seinen Helfern auf den Ansturm der 6-9-jährigen Kinder. Zu seiner Enttäuschung trafen bis 10.00 Uhr nur wenige ein.

Er entschloß sich, bis 10.15 Uhr zu warten, und tatsächlich, trafen noch weitere 5 Kinder ein.

Zum Start des Tages hatte er sich vorgestellt, kleine Spiele durchzuführen. Dieser Gedanke wurde von den Kindern sehr gut aufgenommen. Ein Mädchen, Jessica Liß, machte sogar einen Vorschlag für ein Spiel. So ging recht zügig eine Stunde vorbei. Nach einer kurzen Pause wurde dann zu dem Abenteuer- und Erlebnisparcours gewechselt, der abwechselungsreich gestaltet war. Geschicklichkeit, Mut und Spaßelemente waren geschickt gemischt. Die Kinder absolvierten immer wieder neue Runden, und keiner kam auf die Idee, sich hinzusetzen. Nach einer weiteren Pause galt es, den Parcours gegen die Uhr zu bewältigen. Dieser Wettbewerb wurde ebenfalls sehr gut aufgenommen.

Während ein Helfer die Plazierungen aus zwei Rundenergebnissen ermittelte, war der Teil "Taekwon-Do einmal anders" an der Reihe. Die Kinder mußten zuerst einen Ball mit ap, tollyo oder yop so weit wie möglich wegschießen und anschließend mit einer Handtechnik wegschlagen.

Zum Abschluß kam Uwe Müller der Bitte der Kinder nach, noch einmal auf den Parcours zu dürfen, der immer noch nichts von seiner Anziehungskraft verloren hatte.

Für Uwe Müller war es eine Freude, in die glücklichen und zufriedenen Gesichter der Kinder zu schauen. Der Jugendwart hofft, daß demnächst mehr und auch andere Kinder teilnehmen.

Über den Erlebnistag der 10-14-Jährigen gibt es nichts zu berichten, weil er nicht stattfand. Ein einziger Interessent fand sich bis 14.15 Uhr ein.

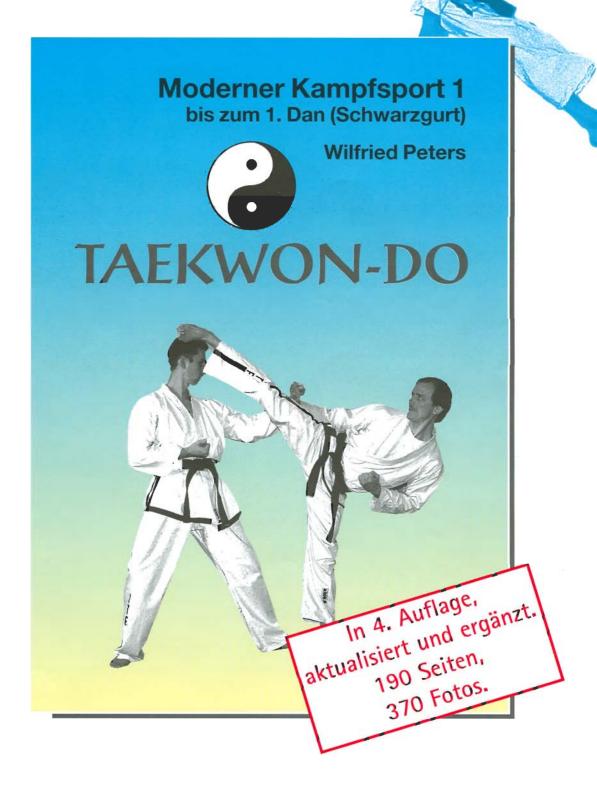
Als Resumee kann man ziehen: Es war eine gelungene Veranstaltung, die ganz sicher auch anderen Kindern Spaß gemacht hätte. Für die Zukunft hat sich Uwe Müller vorgenommen, eine Wegbeschreibung mitabzudrucken und für Getränke zu sorgen.

Von folgenden Vereinen haben Kinder teilgenommen: Budo- und Kraftsportverein Dortmund-Hörde TV Neheim 1884 e.V. ABV Plettenberg Chang Hun Dortmund

Als Helfer waren tätig: Floreal Damm Thomas Lamberti Damiano Librizzi vom TV Neheim 1884 e.V.



Für Aktive und Interessierte!



Erschienen und zu beziehen bei **Press Medien Verlag**Postfach 10 17 26, 33517 Bielefeld. Tel. (05 21) 9 28 05-17

