Heft 1/98

budo sport Report

태권도

Internationaler Dortmunder Budolehrgang

Budo und Wissenschaft

Verbände Infos

Termine

Budo + Kultur

Budotips Ratgeber

WAKO NRW

NWTV NRW

Berichte und Informationen aus der Kampfkunstszene Deutschlands

Fitneß - Wertscheck

1 Monat Gratistraining

Jetzt mit Selbstverteidigung beginnen
und erst vier Wochen später bezahlen

Achtung wir vergrößern uns ! ! !

Studio 2000

(Ralf's Budo–Schule)

Selbstverteidigung
Kinderbetreuung
Privattraining
Aerobic

Weil's hier Spaß macht

Veranstaltungen
Taekwon-Do
Kick-Boxen
Muay Thai
Shaolin Kempo Karate

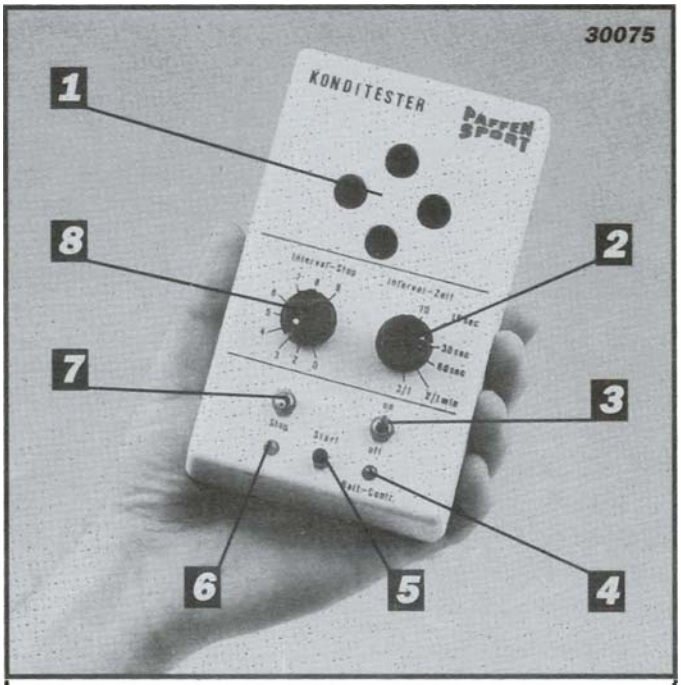
Anerkannte Stufenprüfungen
Intensive Nachwuchsarbeit

Wert 150,- DM

Gültig bis 31. 5. 1998

Annabergstraße 132, 45721 Haltern
Telefon: 02364 – 169 903

RALF'S BUDO SCHULE
FACHSCHULE FÜR ASIATISCHE KAMPFSPORTARTEN



Konditester.

Art.-Nr. 30075

Für Trainingsbetrieb und Heimtraining der Kampfsportler.
Umschaltbar für Boxen (3-1-3-...min.),
Kick-Boxen (2-1-2...min.),
Intervall- und Circuittraining
(10 sec., 15 sec., 30 sec. oder 60 sec).
Das Gerät gibt nach Runden- und Pausenende
ein lautes Hupsignal.
Gewicht: 400 gr.

1 Lautsprecher
2 Zeitdauer
3 Einschalter
4 Batteriekontrolle
5 Startknopf
6 Signalanzeige für Unterbrechung
7 Schalter für Unterbrechung
8 Runden- und Intervallanzahl

DM 289,–

Preis zzgl. Verpackung und Versand

Einfach bestellen:
per Telefon 0 22 03/6 92 88
oder Fax 0 22 03/69 52 00

PAFFEN SPORT COLOGNE Peter Paffen
Wilhelm-Ruppert-Str. 38
51147 Köln
Telefon 02203/6 92 88
Fax 02203/69 52 00
PAFFEN SPORT COLOGNE Peter Paffen

Quo vadis?

Diese Frage stellt der bekannte Taekwon-Do Praktiker und Funktionär Thomas Schneider aus Viersen. Mit seiner "budo line" möchte er Vereinen und Sportschulen "neue Wege für den Sport" aufzeigen und "neue Perspektiven" für den "Trainer im Jahr 2000" eröffnen. Der Name, in Anlehnung an eine bekannte Unternehmensberatungsfirma, verspricht professionelles Coaching für alle, die nicht im alten Trott weitermachen, sondern moderne Formen der Budo-Organisation erproben möchten. Sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen, Vereine und Verbände können sich durch einen motivierenden Vortrag oder ständige beratende Begleitung individuell beraten lassen. Einer der ersten Kunden wird der NWTV (Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.) sein, der den rührigen Tausendsassa zu einem Vortrag einladen wird. (Info unter 0231-728 22 20).

Die Konsolidierung der Budo-Zeitschriften des Satori-Verlages (Norbert Schiffer) geht weiter. Nach der Zusammenfassung von "Infight" und "Budo-International" wird nun "Budo-International" mit "Karate-Budo-Journal" zusammengefaßt. Von den ehemals drei Kampfkunst-Journalen wird dann noch eines weiter monatlich erscheinen. Anso nsten will der Verlag weiter vorn bleiben und plant bereits wieder eine Budo-Gala 1998 in Essen.

Der im Taekwon-Do rührige Budo-Sport-Shop Matsuru Deutschland hat gleich mehrere Sponsorings übernommen und peilt weitere Aktivitäten in der Kick-Box Szene an.
Nach dem erfolgreichen Debüt des von Matsuru ausgestatteten ITF-D (Internationale Taekwon-Do Föderation Deutschland) Demonstration-Teams unter Leitung von Tarcisio Martella gibt es kein Ausruhen. 1998 wird es ein Matsuru-Team-Deutschland geben, eine Wettkampfmannschaft, die von Matsuru ausgerüstet und gesponsort wird. Geplant ist die Teilnahme mit 4 - 6 Kämpfern bzw. Formenläufern an Taekwon-Do und Kick-Box-Wettkämpfen im In- und Ausland (Berichte im Heft).

Frau Hampl am Matsuru Sportartikelstand

PVM Publishing (Michael Deubner) geht den anderen Weg. Nach dem Erscheinen der neuen Budo-Zeitschriften des Verlages "Kung-Fu" und "Samurai" soll der "Kick-illustrierter Kampfsport" nun sogar monatlich herausgegeben werden. Inhalt und Outfit der PVM-Kampfsport-Zeitschriften haben mittlerweile das gleiche Niveau wie die Magazine des Erzkonkurrenten.

Sein 20-jähriges Jubiläum begeht der NWTV (Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.) im Jahre 1998. Das ist für einen nationalen Taekwon-Do Verband schon eine lange Zeit, wenn man bedenkt, daß die DTU (Deutsche Taekwon-Do Union) und die NWTU (Nordrhein-Westfälische Taekwon-Do Union) später gegründet wurden. Gründervater, Max Geburt aus Dortmund, konnte damals nicht ahnen, daß seine kleine Sportgemeinschaft mal den Anschluß an den LSB über den Dachverband für Budotechniken NW finden würde. Bei der am 5.9. 1998 stattfinden Jubiläumsveranstaltung hofft der Vostand ihn als Ehrengast begrüßen zu können (Ankündigung im Heft).

Jhonny Bernaschewice, international bekannter und beliebter Lehrgangsleiter bietet spezielle Seminare in seinem eigenen Dojo in Belgien für Gruppen ab 5 Personen an. Für Übernachtungsmöglichkeiten vor Ort kann gesorgt werden. Außerdem bietet er in einem Budo-Shop Kampfsportartikel aller Art an. Interessenten, die den Ju Jutsu Lehrer vielleicht auch lieber zu sich einladen möchten, können sich an die Redaktion wenden.

BSR

Den 8.Dan erhielt kürzlich Horst Kallinowski, ehemaliger Polizeiausbilder und langjähriger Trainer vom Ältestenrat seines realsitischen Selbstverteidigungsstiles "Ninjutsu HK-Ryu" verliehen. Seine Meistertitel im Judo und Taekwon-Do, die hohen Graduierungen in Ju Jitsu (7.Dan), Taekwon-Do (3.Dan), Judo (2.Dan) u.a. sowie sein engagierter Einsatz für die Verbreitung der realistischen Selbstverteidigung seit über 30 Jahren haben zu dieser Ehrung geführt.

Michael Arndt, bekannter und beliebter Taekwon-Do Weltmeister, wechselte letztes Jahr zu DanRho (Sport Rhode GmbH) und ist dort u.a. für die Werbung zuständig. Umorganisationen innerhalb des vergrößerten Mitarbeiterstabes des bekannten Unternehmens führten auch zu einer größeren Präsenz auf den Werbeseiten der bekannten Budo-Zeitschriften. Auch im Budo-Sport-Report können wir Sport Rhode als neuen Anzeigenkunden begrüßen.

Abanico Video-Productions brachte letztes Jahr seinen neuesten Video-Katalog heraus mit Produktionen aus allen bekannten Budo-Kampfkünsten. So sind z.B. neu produziert worden eine Doppelreihe über Muay Thai mit Ralf Kussler, Detlev Türnau und Master Woody sowie eine gelungene Trilogie über Ju Jutsu des deutschen Ju Jutsu Verbandes. Der Katalog liegt dem Budo-Sport-Report bei (Bestellungen können an die Redaktion gerichtet werden).

Neue Weichen hat die WAKO Nordrhein-Westfalen für die nächsten Jahre gestellt. Auf der Mitgliederversammlung Ende 1997 wurde eine neuer Vorstand gewählt un die Geschäfsstelle nach Siegen verlegt. Eine gute Zusammenarbeit mit dem erfolgreichen hessischen Landesverband mit Michael Ivanovic ist geplant und man hofft auf ähnlich effektive Verbandsarbeit. Der neue Vorsitzende Jose Fabero Delgado aus Essen wird unterstützt von dem Geschäftsführer Jens Walbersdorf aus Siegen. Darüberhinaus stehen bewährte Kräfte der Vergangenheit auch weiter zur Verfügung.

Ralf Kussler, bekannter Thaiboxer, Lehrgangsleiter und Leiter eines Showteams wird mit seiner Budoschule umziehen. Wer die neue, vergrößerte Trainingsstätte mit ca. 230 Quadratmetern Fläche besuchen möchte, braucht nur 50 Meter von der alten Schule entfernt zu suchen. In der Annabergstraße 132, 45721 Haltern werden demnächst auch Muay Thai Galas stattfinden.

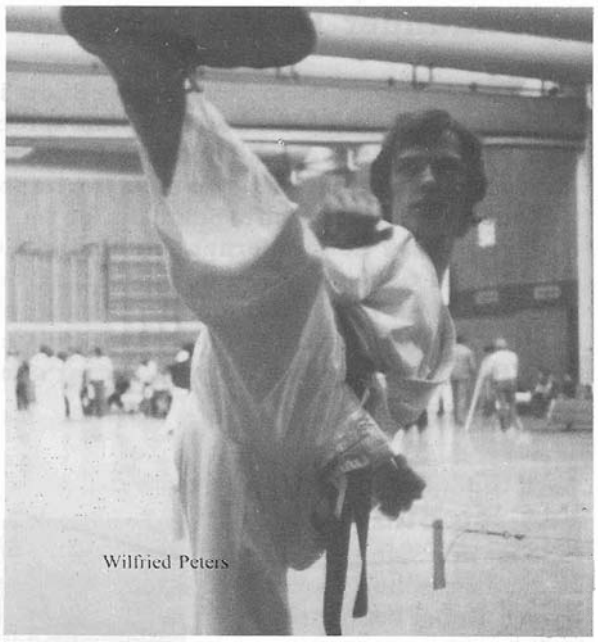
Gassem Mitri, Weltmeister und Spaßvogel vom Dienst ist seit Ende letzten Jahres verheiratet und verabschiedete sich vom aktiven Wettkampf . Er hätte seine erfolgreiche Karriere im Taekwon-Do, Kick-Boxen und Amateurboxen sicherlich noch einige Zeit fortsetzen können. Stattdessen möchte er dem Budo-Kampfsport als Trainer und Funktionär erhalten bleiben. Darüberhinaus ist er stolzer Besitzer einer Kampfsportschule in Bielefeld. Wir wünschen ihm bei den weiteren Aktivitäten viel Glück.

Andreas Kolkman, erfolgreicher Kick-Box- und TKD Wettkämpfer (Foto) wird in Dortmund das neue "Matsuru-Kampf-Team Deutschland" betreuen, trainieren und auch selbst noch als Kämpfer miteinsteigen. Wer am Training der Gruppe (2 x pro Monat) teilnehmen möchte kann sich an die Redaktion wenden.

PAFFEN SPORT COLOGNE Peter Paffen
by
adidas DISTRIBUTION BOXING
Wilhelm-Ruppert-Str. 38
51147 Köln
by
Telefon 02203/6 92 88
Fax 02203/69 52 00
PAFFEN SPORT COLOGNE Peter Paffen

Liebe Budo-Sportfreunde,

nach einer schöpferischen Pause erscheint der Budo-Sport-Report (BSR) wieder unter verbesserten Bedingugen und mit einem veränderten Konzept. Aufgrund etlicher Nachfragen haben wir uns entschlossen, das Fachmagazin weiter mit gewohntem Inhalt und Outfit unabhängig aber in Zusammenarbeit mit verschiedenen Budoverbänden herauszugeben. Wie bisher ist Wilfried Peters für den Inhalt zuständig und wird den BSR über seinen Verlag herausgeben.
Neu dabei ist, daß der BSR kostenlos an die bisherigen Bezieher und Abonnenten abgegeben wird und auf allen möglichen Wettkämpfen, Lehrgängen und Veranstaltungen ausgelegt werden kann (die Ausgaben können kostenlos angefordert werden und gehen dann unfrei per Post zu).
Die Fianzierung soll ausschließlich durch Werbeanzeigen, Sponsoren und Verbände, die eigene Seiten gegen geringe Gebühr belegen (100,-DM /Seite + MWST), gewährleistet werden. Die Vertriebs- und Portokosten kommen u.a. durch kostenpflichtige Beilagen wie Lehrgangs- und Turnierausschreibungen (5 Pfennig Kopierkosten und 10 Pfennig Portokostenanteil + MWST) herein.Um für möglichst viele LeserInnen interessant zu sein, freuen wir uns natürlich über Informationen, Sach- und Fachartikel sowie Berichte und Meinungen aus allen Bereichen und Gruppen der Budoszene, die wir im redaktionellen Teil kostenlos veröffentlichen.



Die erste Ausgabe enthält u.a. das Programm der Mannschafts -Westfalen-Meisterschaft des NWTV in Herne, die man heraustrennen kann. Damit geben wir ein Beispiel wie der Budo-Sport-Report kostengünstig für verschiedene Veranstaltungen genutzt werden kann. In Bezug auf den weiteren Inhalt interessiert uns natürlich auch die Lesermeinung. Über Unterstützung und Zuschriften in jeder Form würden wir uns freuen.

Bruchtest-Wettkampf

Inhalt

1 Aktuelles aus der Budoszene
3 Editorial / Inhalt
4 Dortmunder Budo-Sport-Show
5 Vorstellung verschiedener Budokünste
13 NWTV Westfalenmeistesrchaft
14 Taekwon-Do im NWTV
15 kleine Geschichte des NWTV
17 TV Wanne Abteilung TKD - Portrait
18 Die wichtigsten Kampfregeln bei der Mannschafts-Westfalenmeisterschaft
21 Glosse - Der Sohn des Meisters
22 Kampfsportverbände - WAKO NRW
23 Technikserie mit H. Kallinowski, 8.Dan
24 Budo- und Kampfsportverbände MAA und WMAA
25 Der Weg ist das Ziel, Bernd Höhle (MAA)
27 35 Jahre Budo-Sport, S. Lory, 10. Dan
28 Pillen, Pulver undGetränke
29 Ernährungsratgeber, Buchbesprechung
30 Infos und Termine
31 WKA Termine, DAV Termine
32 Impressum, Einladungen, Termine

Dortmunder Budo-Sport-Show mit Überlänge

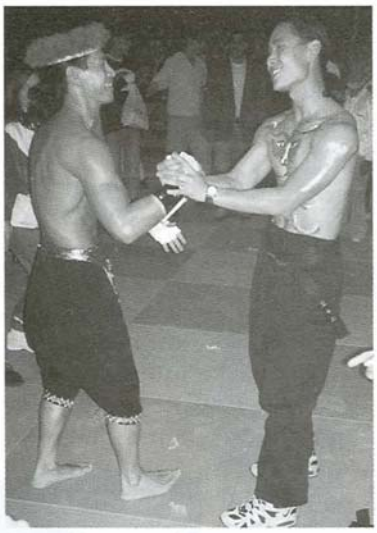
Die zweite Dortmunder Budo-Sport-Show im Dietrich-Keuning-Haus mit vielen neuen Höhepunkten und Life-Wettkämpfen sprengte den geplanten zeitlichen Rahmen. Zahlreiche Gruppen der verschiedensten Budo-Kampfkünste, Kick- und Thai-Boxer, Boxer sowie der erste Lifeauftritt einer neuen Dortmunder Hip-Hop-Gruppe fesselten die vielen Zuschauer bis in die Nacht. Beim Buffet im Partykeller konnten sich alle entspannen und untereinander kennenlernen. Besonderer Dank gilt dem Security-Dienst der "Future Kicks" aus Gelsenkirchen und natürlich den vielen Akteuren, die ohne besonderes Honorar auftraten. Die einzelnen Vorführungen noch mal genügend zu beschreiben würde hier zu weit führen. Stattdessen stellen wir die vertretenen Budokünste noch einmal kurz vor. Wer Interesse an einer Gruppe, Lehrer oder einem Budostil hat, kann sich an die Redaktion wenden.

Was ist Budo?

Budo ist der Sammelbegriff für die asiatischen Kampfkünste. Dabei bezeichnet die Silbe "Bu" den technischen Begriff im Sinne der sportlichen bzw. kriegerischen Fertigkeiten und "Do" steht für den mentalen, geistigen Aspekt. Die Silbe "Do" (wörtlich übersetzt mit "Weg") begegnet uns in vielen Kampfkunst-Namen wie z.B. Karate-Do, Judo, Aikido, Taekwon-Do, Hapkido u.s.w.. Diese Tatsache deutet auch auf einen ähnlichen Ursprung aller Budo-Kampfsportarten hin.

Innerhalb der einzelnen Budo-Stilrichtungen gibt es weitere Sammelbegriffe, die sich auf eine Budokunst aus einem bestimmten Land beziehen. Kung Fu bzw. Wu Shu sind beispielsweise Oberbegriffe für wahrscheinlich hunderte verschiedener (z.B. harter und weicher) Kampfstile chinesischen Ursprungs.

Ähnliches gilt für Karate-Do, von dem zahlreiche Untergliederungen existieren wie z.B. Shotokan Karate, Goju-Ryu-Karate, Shito-Ryu-Karate, Kempo-Karate, Kyokushinkai-Karate u.a.. Selbst das Taekwon-Do kennt verschiedene Stile



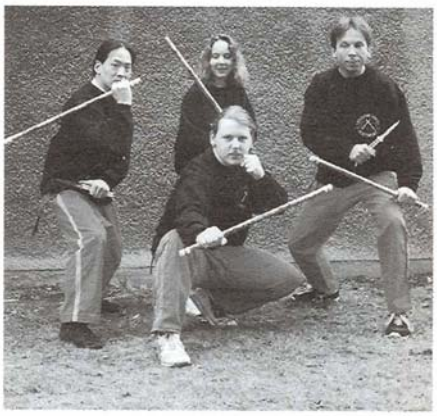
Gegenseitigen Respekt zeigen hier zwei Budostars

bzw. ist selbst ein gemeinsamer Name, unter dem die alten koreanischen Kampfsysteme zusammengefaßt wurden. So gibt es das sogenannte WTF-System mit den Poomse-Formen, den Chang Hun Stil nach Choi Hong Hi mit den Tul-Formen, den alten Stil wie ihn z.B. Kwon Jae Hwa noch immer praktiziert mit den Hyong-Formen. Aber auch andere koreanische Budostile mit eigenem Namen werden immer bekannter wie z.B. Hwarang-Do, Hapkido, Kuk Sul Won oder Tang Soo Do.

Inzwischen sind neben den bekannten Ursprungsländern Japan und Korea auch neue exotische Länder mit ihren Kampfkünsten entdeckt worden. Als Beispiel können genannt werden Muay Thai (Thailand), Modern Arnis oder Kali und Escrima (Philippinen) sowie Pencak Silat (Indonesien). Die Liste könnte fortgesetzt werden und es treten immer neue Budo-Kampfsportarten in Erscheinung (wie auch z.B. Ninjutsu), bei denen nicht immer sicher ist, ob sie tatsächlich aus einer alten überlieferten Kunst entstanden oder Neuschöpfungen sind. Auf den folgenden Seiten stellen sich die vorgeführten Budo-Kampfkünste noch einmal kurz vor, um in späteren BSR-Ausgaben dann noch mal speziell präsentiert zu werden.

Junger Akteur bei einem Budo-Wettbewerb

Die Philippinische Kunst der Selbstverteidigung...



Modern Arnis

...ist in seiner Vielseitigkeit eine ideale Methode der Selbstverteidigung für Kampfsportlaien, aber auch „die" Bereicherung für jeden Sportler der waffenlosen Kampfkünste: denn der Umgang mit einer Waffe eröffnet neue Dimensionen im Kampfsport und in der Selbstverteidigung!

ARNIS ist mehr als nur „Stockkampf". Natürlich lernt man zu Beginn den Umgang mit einem Stock. Warum?? Na, weil es leichter ist, einen Angreifer mit einem Stock oder einem anderen Gegenstand abzuwehren als ohne!! Je länger man aber ARNIS betreibt, umso klarer wird es, daß die Techniken nicht auf den Stock beschränkt sind: es geht hier um ein allgemeines, auch waffenlos anwendbares System.

Ob Regenschirm oder Cola-Flasche, Handtuch oder Handtasche, Kugelschreiber oder Schlüsselbund: Ein ARNIS-Kämpfer ist mit diesen alltäglichen Gegenständen für jeden Angreifer ein gefährlicherGegner. Auch ohne Waffen!

Sich verteidigen können, ohne zu üben?? Niemals!!

Aber das ARNIS-Training schult Koordination, Reflexe, Schnelligkeit, Timing, die Reaktionsfähigkeit und die Kontrolle über den benutzten Gegenstand, sowie über sich selbst. Durch Disziplin und Selbstdisziplin und durch den Respekt, der dem Partner beim Training entgegengebracht wird, erreicht man zudem noch, daß die Persönlichkeit des Trainierenden positiv beeinflußt wird.

Für uns alle, die ARNIS betreiben, ist aber auch eines sehr wichtig: ARNIS macht einfach unheimlich viel Spaß!!!

In der ARNIS-Ausbildung im „Deutschen Arnis-Verband" lernen Sie hauptsächlich das MODERN ARNIS. Es wurde von den Großmeistern Remy und Ernesto A. Presas (10. DAN Arnis) entwickelt und wird heute auf den Philippinen an den größten Universitäten gelehrt.

Wenn es MODERN ARNIS gibt, muß es ja auch „Klassisches ARNIS" geben?!

Natürlich! Neben der Selbstverteidigung gibt es noch die traditionellen Methoden und Stile, bei denen der Stock als Schwert oder Machete betrachtet und behandelt wird und der Stock später tatsächlich teilweise durch die Machete ersetzt wird. Ein besonders interessanter Aspekt des „klassischen ARNIS".

Sehr viele höher graduierte DAV-DAN-Träger haben die Philippinen besucht, um ARNIS an den Quellen zu studieren. Sie haben dort nach teilweise mehrmonatigem Training DAN-Prüfungen abgelegt. Dieter Knüttel, DAV-Bundestrainer, war mehrfach für viele Monate auf den Philippinen, um sich bei den maßgebenden Meistern und Großmeistern weiterzubilden.

Wirksame Selbstverteidigung für Erwachsene

mit der

philippinischen Budokunst Modern Arnis

im Deutschen Arnis Verband (DAV)

- **Sie sind aus dem Wettkampfalter** heraus und suchen einen effektiven Budo-Kampfstil zur persönlichen Fitneß und als Selbstschutz.
- Sie wollten eigentlich schon immer Kampfsport betreiben, hatten aber bestimmte Bedenken

Beim Modern Arnis finden Sie möglicherweise die passende Alternative. Der DAV vermittelt Ihnen eine Trainingsmöglichkeit in Ihrer Nähe, wo Sie unter Gleichgesinnten und mit Spaß unter fachkundiger Anleitung trainieren können.

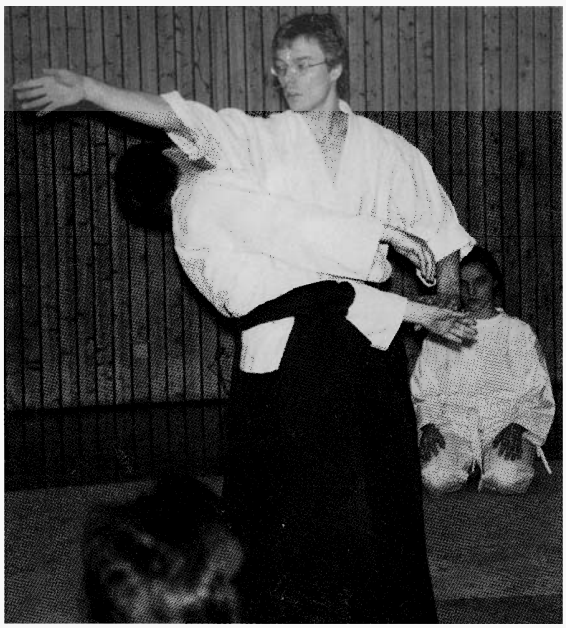
Bitte wenden Sie sich an den DAV:
Bundestrainer Dieter Knüttel, Selzer Straße 11, 44269 Dortmund, 0231-49 48 06 0
Vorsitzender Helmut Meisel Telefon: 040 – 250 36 17

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

Kuk Sul Won...
ist ein koreanischer Selbstverteidigungskampfstil mit unzähligen verschiedenen Techniken. Genauer gesagt gibt es in diesem System 3608 Techniken, die auf 270 verschiedene Zielpunkte gerichtet werden können. Es entstand aus den traditionellen Grundelementen Sah Doh Mu Sul (traditionelle Familienkampfkunst), Bul Kyo Mu Sul (Buddhistische Tempelkampfkunst und Kung Jung Mu Sul (Königlich-Koreanische Palastwachen-Kampfkunst) wobei Schwert- und Fächerkampf als Bestandteil und Grundlage der traditionellen Waffenkunst gilt.
Das Kuk Sul Won eignet sich auch insbesondere für Mädchen und Frauen, da es in erster Linie auf Schnelligkeit und Technik (z.B. richtige Atemung), weniger auf Kraft ankommt. Bei der Vielzahl von Techniken wird klar, daß Kuk Sul Won als ein Studium anzusehen ist, weshalb auch viele Hochschulen im Ausland diese Budokunst in den Sportwissenschaftlichen Abteilungen lehren.
Das erreichte Niveau im Kuk Sul Won wird bei uns unterteilt in unteres Level, mittleres Level und hohes Level.
Organisiert und verbreitet wird diese koreanische Selbstverteidigungskunst unter dem Dach der World Kuk Sul Won Association und der Korean Kuk Sul Won Association. Seit über 10 Jahren kann man Kuk Sul Won in Unna bei Karl-Heinz Gruber erlernen.

Michelle Thompson-Gruber

Aikido...
ist eine wettkampflose Kampfkunst, die von Meister Morihei Uyeshiba ca. 1925 aus dem Stil des Aikijutsu -der Doito Ryu von Tokeda Sensei- weiterentwickelt wurde.Nach Ausübung verschiedener Systeme der traditionellen Stile (mit Waffen, waffenlos) entwickelte er ein universelles System der Waffenarbeit und von waffenlosen Techniken, das wir als Aikido überliefert bekommen haben.
Grundprinzip im Aikido ist es, mit dem Partner (und nicht Gegner) im Einklang zu stehen.
Angriffe werden mit Körperdrehungen (anstelle von Blöcken) abgeleitet und weitergeführt, um diese Angriffsenergie wieder auf den Angreifenden zurückzuführen. Dadurch wird der Partner dann zu Fall gebracht.
Dies soll durch Techniken, die sowohl waffenlos als auch mit Stock, Schwert und Messer erfolgen, deutlich und anschaulich dargestellt werden.
Aikido ist ein komplettes Kampfsystem, das Würfe, Hebel, Fallschule und Immobilisationstechniken enthält, sich aber ebenso mit prinzipiellen Techniken der Bewegung, Atmung und Haltung sowie einer Reihe anderer z.T. esoterischer Elemente bedient. Ebenso beinhaltet der Trainingsplan die Arbeit mit Schwert (Bokken), Stock (Jo) und stehen Dreh- und Ausweichtechniken.



Jörg Pechan beim Aikido

Messer (Tanto). Im Vordergrund der Bewegungen

Hapkido...
in seiner heutigen Form (es existieren mehrere Stilarten) wurde Mitte des 20. Jahrhunderts von Choi, Jung Sol sowie Ji, Han Jae und anderen in Korea entwickelt. Es hat seine Wurzeln tief in der koreanischen Geschichte. Als Vorformen werden heute Hwarang-Do, Taekyon und Kungjungmusul betrachtet, die zum Teil heute noch bzw. wieder als Kampfkunst betrieben werden.

Neben den aus Taekwon-Do bekannten Fußtechniken werden im Hapkido eine Unzahl von hapkidotypischen Techniken gegen niedrige Ziele (Knie, Unterleib) gelehrt. Dabei werden die Techniken, im Gegensatz zum Taekwon-Do, generell "durch das Ziel hindurch" ausgeführt oder auf ganz spezielle Ziele (Nervenpunkte) gerichtet. Darüberhinaus gibt es eine große Zahl Wurf- und Hebeletchniken (auch mit oder gegen Waffen) die alle auf den folgenden Prinzipien beruhen:

1.Immobilisation von Gelenken
...Das Verdrehen von Gelenken entgegen der natürlichen Bewegingsrichtung führt zu starkem Schmerz, Bewegungsunfähigkeit und damit zur Kontrolle des Gegners.

2.Erzeugung eines labilen Gleichgewichtes
...Der Schwerpunkt des Gegners wird systematisch aus der Standfläche herausbewegt, was zu einem Verlust des Gleichgewichtes führt.

3.Physiologische Wirkungen
...Durch Schlag- und Druckwirkung auf Akupunktur- und Akupressurpunkte werden die verschiedensten Wirkungen beim Gegner (von starkem Schmerz über Bewußtlosigkeit bis zum Tod des Angreifers) erzeugt.

4.Ausnutzung des gegnerischen Bewegungsmomentes
...Die Angriffsbewegungen des Gegners werden ausgenutzt, so daß zur Durchführung der eigenen Technik weniger eigene Kraft eingesetzt werden muß bzw. die Kraft des Angreifers gegen ihn selbst umgelenkt wird.

Die Hapkidobewegungen werden in verschiedenen Pflichtübungen, den sogenannten Hyongs geschult. Dabei kommen zum Teil Waffen wie Dan-Kum (Messer), Kum (Langschwert), Jipang (Krückstock) und Chang-Pang (Langstock) zum Einsatz.

Hwarang-Do...
ist eine koreanische Kampf- und Heilkunst, die auf eine etwa 1800 Jahre lange Tradition zurückblicken kann. Als umfassende Ausbildung für Elitekrieger gedacht, haben sich über die Jahrhunderte die Kampfkunstaspekte und die Heilaspekte asiatischer Medizin bewahrt. In Asien und Amerika geschätzt, erfreut sich Hwarang-Do auch in Europa einer zunehmenden Beliebtheit.
Hwarang-Do hat ein weltweit einheitliches, effizient strukturiertes Kampfsportsystem, welches waffenlose Selbstverteidigung ebenso wie den Umgang mit Waffen umfaßt. Um dieses gesamte System fundiert, oder auch um nur Teilaspekte zu erlernen, sollte man sich von Lehreren unterrichten lassen, die vom höchsten Großmeister des Hwarang-Do, Dr. Joo Bang Lee, autorisiert sind.
Hwarang-Do enthält eine fast unüberschaubare Menge von sehr effektiven Selbstverteidigungstechniken, die auf Waffen, deren Abwehr und deren Nutzung ebenso eingeht wie auf die Bedürfnisse spezieller Gruppen (Frauen, Kinder, Sicherheitspersonal). Eine Besonderheit des Hwarang-Do ist seine Verbindung zu den Ursprüngen aller Kampfkünste der asiatischen Philosophie.

Klaus Wachsmann beim Hwarang-Do

Taekwon-Do...
hat seine Ursprünge im ersten Jahrhundert vor Christus. Während der drei Königreiche Silla, Koguryo und Baek Je erfreuten sich verschiedene Arten des Faustkampfes (Soo Bak Gi) und Fußkampfes (Taek Kyon) großer Beliebtheit. Durch die militärische Elitetruppe (Hwarang Do) wurden diese kriegerischen Künste zu neuer Blüte geführt und schließlich zur nationalen Kriegskunst erklärt. Später gerieten sie wieder in Vergessenheit und während der japanischen Besetzung Koreas (1909 - 1945) wurde deren Ausübung sogar verboten.
Als nach der Befreiung Koreas im Jahre 1946 die neue koreanische Armee gegründet wurde, begann ein junger Oberstleutnant namens Choi Hong Hi aus den ihm bekannten kriegerischen Künsten Taek Kyon, Soo Bak Gi und Karate ein neues System zu schaffen. Am 11. April 1955 wurde der neuen Kampfkunst der Name Taekwon-Do gegeben

Im Jahre 1965 gelangte es durch ein Demonstration-Team nach Deutschland. 1966 folgte die Gründung der International Taekwon-Do Federation, bei der Deutschland Gründungsmitglied war.
Taekwon-Do setzt sich aus drei Wortteilen zusammen:
Tae
- Springen, Stoßen, Schlagen mit dem Fuß
Kwon
- Schlagen, Stoßen mit der Hand
Do
- der Weg

Frei übersetzt bedeutet es "Kunst des Fuß- und Handkampfes".

Taekwon-Do setzt sich aus verschiedenen Teilbereichen zusammen:
Gibon Yonsup
(Grundschule)
Tul
(Übungsformen)
Matsogi
(Partnerübungen)
Hosinsul
(Selbstverteidigung)
Kyok Pa
(Bruchtest)

Taekwon-Do bietet in seiner Vielseitigkeit für jeden etwas, vom Breitensport bis zum Wettkampfsport und kann so von allen Menschen jeden Alters erlernt werden.

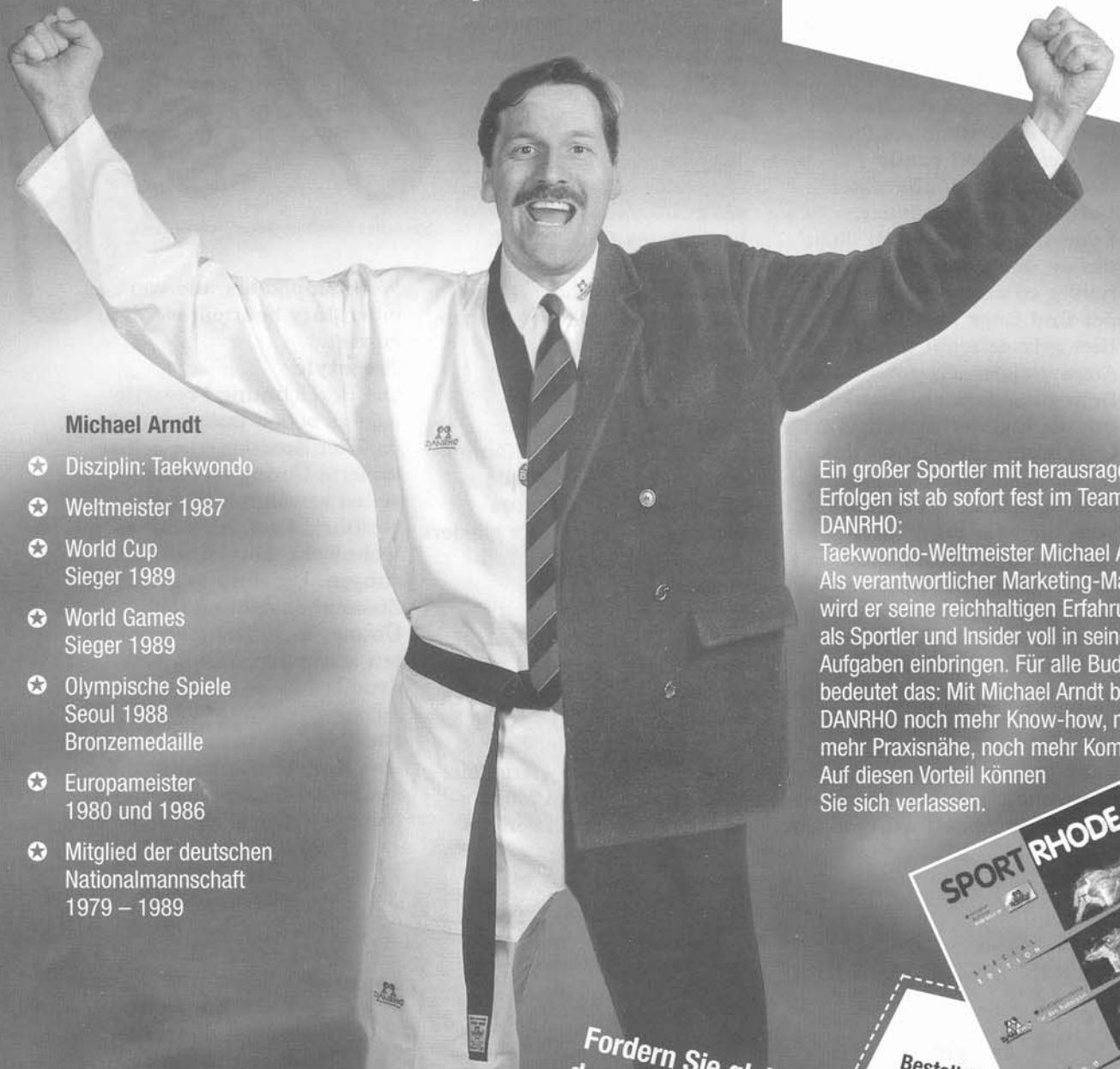
Taekwon-Do Bruchtest

Großartig.

Michael Arndt jetzt bei DANRHO

DANRHO®

You can´t beat tradition



Michael Arndt

- Disziplin: Taekwondo
- Weltmeister 1987
- World Cup Sieger 1989
- World Games Sieger 1989
- Olympische Spiele Seoul 1988 Bronzemedaille
- Europameister 1980 und 1986
- Mitglied der deutschen Nationalmannschaft 1979 – 1989

Ein großer Sportler mit herausragenden Erfolgen ist ab sofort fest im Team von DANRHO:
Taekwondo-Weltmeister Michael Arndt. Als verantwortlicher Marketing-Manager wird er seine reichhaltigen Erfahrungen als Sportler und Insider voll in seine neuen Aufgaben einbringen. Für alle Budo-Fans bedeutet das: Mit Michael Arndt bietet DANRHO noch mehr Know-how, noch mehr Praxisnähe, noch mehr Kompetenz. Auf diesen Vorteil können Sie sich verlassen.

Fordern Sie gleich den kostenlosen Sonderkatalog „Special Edition“ an.

Bestell-Coupon:

Ja, ich möchte DANRHO kennenlernen. Schicken Sie mir umgehend den **kostenlosen** Budo-Katalog an folgende Adresse:
(Bitte Coupon in Druckbuchstaben ausfüllen)

Name/Firma: _____

Telefon: _____

Fax: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Meine Sportart ist: _____

Service: DANRHO Kunden erhalten den Katalog automatisch!

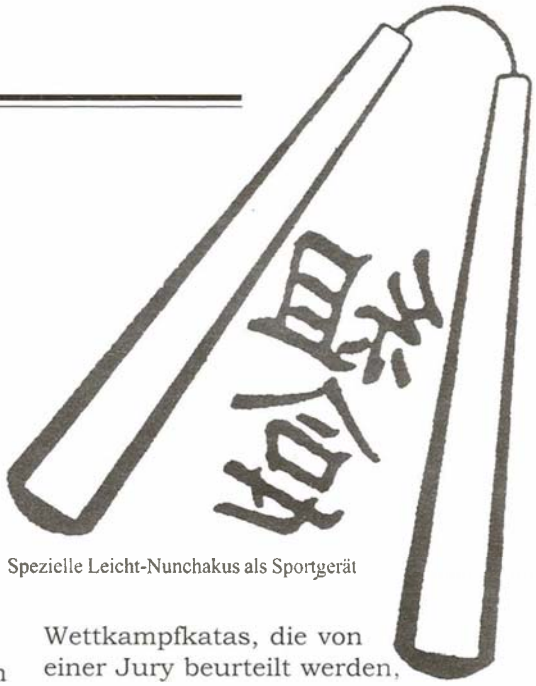
Ausschneiden und ab mit der Post!

Sport Rhode, Postfach 10 22 20, 63268 Dreieich

BSR

Sport Rhode, Frankfurter Straße 121, 63268 Dreieich, Tel. 0 61 03 / 38 08 0, Fax 0 61 03 / 38 08 39

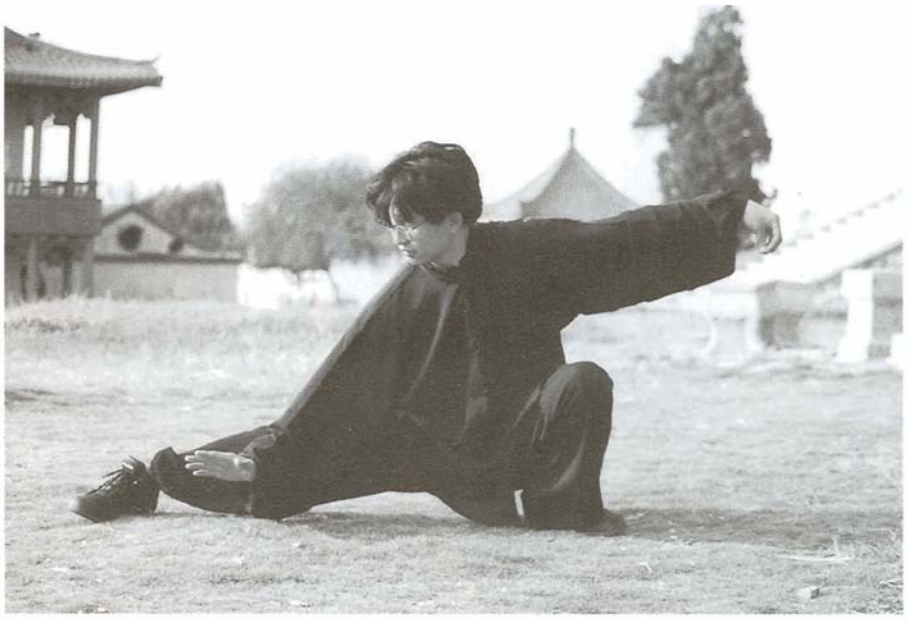
Tai Chi Chuan...
auf einen Nenner gebracht ist "universelle Gesetzmäßigkeiten" in einer "Bewegungslehre", eine chinesische Methode der physischen und mentalen Schulung. Trotz der Vielfalt der existierenden Stilrichtungen wird das Tai Chi Chuan einheitlich als fließende, weiche und runde Bewegungsform charakterisiert. Übung, Ausdauer, Konzentration gehören dazu, um an den richtigen Stellen richtig zu atmen und so Körper und Geist zu entspannen. Hier geht es nicht um stures Auswendiglernen von Bewegungsformen, sondern um die Eigenerfahrung. Tai Chi Chuan unterstützt das körperliche und psychische Gleichgewicht, beeinflußt verschiedene Funktionssysteme des Organismus und fördert somit die Gesundheit. Tai Chi Chuan ist eine der traditionellen Budokünste Chinas, die der Gesundheit besonders zuträglich sind. Es entstand aus alten chinesischen Kampfkünsten, deren harte und schnelle Techniken in weiche, fließende Bewegungen umgewandelt wurden. So bildeten sich viele verschiedene Stile, von denen sich die sogenannte "Yang-Schule" als eine der beliebtesten herausstellte. Ihren Namen trägt sie nach Yang Chengfu (1883 - 1936), der diesen Stil ordnete und systematisierte.
Tai Chi Chuan zeichnet sich dadurch aus, daß zu seiner Ausübung weder besonderes Gerät, noch ein besonderer Ort oder spezielle körperliche Fähigkeiten und Voraussetzungen erforderlich sind.



Spezielle Leicht-Nunchakus als Sportgerät

Sport Nunchaku Do...
ist eine dynamische Kampfsportart, bei der spezielle Sicherheits-Nunchakus verwendet werden. Es gliedert sich in verschiedene Teildisziplinen.
Kata
Eine Kata hat einen festgelegten Bewegungsablauf, der perfekt ausgeführt werden muß. Es gibt ca. 15 festgelegte, genau beschriebene Katas, die im Schwierigkeitsgrad variieren. Auf Meisterschaften werden spezielle Wettkampfkatas, die von einer Jury beurteilt werden, gezeigt.
Freestyle
Die Bezeichnung Freestyle sagt es schon aus, nämlich, daß der Sportler eine selbst kreierte Übung zu einer selbst gewählten Musik vorführt. Auch hier gibt es technische Mindestanforderungen. Die Jury beurteilt die Zusammenstellung der Übung, technische Fertigkeiten sowie den Gesamteindruck.

Kumite
Das Kumite wurde durch die speziellen Sicherheits-Nunchaku möglich. Es ist ein Wettkampf, bei dem die Kontrahenten jeweils versuchen, Punkte zu erzielen. Wie beim Karate wird hier Ippon und Wazari benutzt. Ein Wettkampf ist dann zuende, wenn ein Teilnehmer 6 Punkte erreicht (sambon) oder die Zeit abgelaufen ist.
Jutsu
Das Jutsu ist eine realistische Selbstverteidigung mit den Sicherheits-Nunchakus. Für die verschiedenen Graduierungen gibt es unterschiedliche Verteidigungs- und Angriffübungen



Wang Caifa beim Tai Chi Chuan

Kick-Boxen...

ist eine moderne westliche Variante der asiatischen Budokünste. Hier werden die Fußtechniken der fernöstlichen Kampfarten (z.B. des Taekwon-Do) mit den Boxtechniken verbunden. Ursprünglich war es ein reiner Wettkampfsport mit dem Ziel, die zergliederten Kampfsportarten nach einheitlichen Regeln untereinander kämpfen zu lassen. Hierfür prägte man seinerzeit den Begriff "All-Style-Karate", der heute durch "Kick-Boxen" ersetzt wird.
Im Laufe der Zeit wurde das Kick-Boxen erweitert durch weitere Disziplinen wie z.B. Formen (freie, selbst erdachte Übungen, die einen Kampf gegen imaginäre Gegner darstellen) und Selbstverteidigung, die aufgrund der großen Nachfrage ein fester Bestandteil wurde (die Techniken und Griffe sind aus bekannten Kampfsportsystemen zusammengestellt). In den siebziger Jahren war es vor allem die WAKO (World All-Style Kick-Box Organization) unter Georg F. Brückner, die dieses Sportsystem hervorbrachte. Inzwischen gibt es zahlreiche Sportverbände, die vergleichbare Wettkampfregeln haben wie das Kick-Boxen (z.B. auch das Taekwon-Do, Ju Jitsu oder Kung Fu). Grundsätzlich unterscheidet man Non-Kontakt (traditionelle Form ohne Berührung) Semikontakt (bei jedem Treffer mit nur leichtem Kontakt wird der Kampf zur Bekanntgabe der Wertung wie beim Fechten unterbrochen), Leichtkontakt (alle Treffer werden während des Kampfes gezählt, wobei keine volle Kraft bei den Techniken erlaubt ist) und Vollkontakt (wie beim Boxen ist ein Knock Out,K.O., des Gegners zulässig.

Ju Jutsu...

ist eine moderne Selbstverteidigung, die hauptsächlich in Europa für die Praxis im alltäglichen Leben anwendbar gemacht wurde und leicht zu erlernen ist.
Ju Jutsu geht zurück auf die nach heutigen Erkenntnissen vor ca. 2500 Jahren in China entstandene und in Japan im Laufe der Jahrhunderte weiterentwickelte waffenlose Selbstverteidigung Jiu Jitsu. Um die Jahrhundertwende wurde dieses Jiu Jitsu durch japanische Matrosen nach Europa gebracht, wo dessen Technik mit Ringergriffen und Boxtechniken vermengt und als moderne Selbstverteidigung propagiert wurde. Das Grundprinzip, nämlich das "Siegen durch Nachgeben" (Ju-Prinzip), war dabei jedoch kaum mehr zu erkennen. 1906 wurde in Berlin die erste Jiu Jitsu Schule von Erich Rahn gegründet, die noch heute existiert. 1922 entstanden weitere Schulen in Frankfurt/Main durch Alfred Rhode und in Wiesbaden durch Otto Schmelzeisen.

Das europäische Jiu Jitsu war nach den beiden Weltkriegen nicht mehr zeitgemäß, so daß hochgraduierte Danträger wie Franz Josef Gresch und Werner Heim beauftragt wurden, Voraussetzungen für eine effektive und moderne Selbstverteidigung zu schaffen, was im Jahre 1969 mit der offiziellen Einführung des Ju Jutsu gelang.
Dieses neue System geht nicht, wie das klassische Jiu Jitsu vom Angriff aus, sondern primär von Selbstverteidigungstechniken, die aus den Grundformen des Judo, Karate und Aikido ausgesucht wurden. Aufgrund seiner Effektivität wurde Ju Jutsu bei den Polizeien der Länder und beim Bundesgrenzschutz als dienstliches Pflichtfach eingeführt.

Übersetzt bedeutet Ju Jutsu "die Kunst des Nachgebens", Ju = nachgeben, ausweichen, anpassen oder einfach nur sanft und Jutsu heißt soviel wie Kunst, Kunstgriff. Ziel des Ju Jutsu ist es, die Selbstverteidigungstechniken so beständig einzuüben, daß sie zu automatischen Bewegungsabläufen, zu sogenannten Automatismen werden. Darüberhinaus ist das Ju Jutsu eine Sportart nach Budo-Prinzipien (Budo = Weg des Ritters) zu dessen Grundlage das Zusammenarbeiten zwischen Partnern (Tori und Uke) ebenso gehört wie die Toleranz zueinander. Erst dann macht Ju Jutsu Spaß.

Derroll Connelly, England, mit einem Wurf)

Kampf-Kunst als Therapie

Die richtungsweisenden und mittlerweile international beachteten Erfahrungen beim Einsatz von "Kampfkunst als Therapie" des Pädagogen und Therapeuten Dr. Jörg M. Wolters haben seit 1991 viel bewegt.

Seit dieser Zeit folgten eine Welle von Fachtagungen, Fort- und Weiterbildungskampagnen, vermehrte wissenschaftliche Forschung auf entsprechenden Gebieten sowie diverse Nachfolgeprojekte in unterschiedlichen erzieherischen, sozialen und therapeutischen Feldern.
Grundlage war eine Pilotstudie, aus der eine Abhandlung über die Theorie und Praxis des erfolgreichen "Anti-Aggressivitätstrainings" auf Grundlage des tradtionellen Karate-Do .
Nach der Veröffentlichung des Werkes "Kampfkunst als Therapie", das erstmals wissenschaftlich die sozialerzieherische Relevanz der asiatischen Kampfkünste nachweisen konnte, war das Interesse sowohl auf Seiten der Psychologen, Pädagogen, Sozialarbeiter, Lehrer und Therapeuten als auch in der Budo-Szene voll entfacht.'
Über Funk und Fernsehen wie über die Printmedien folgten zahlreiche Berichte, Analaysen und Interviews, die dazu verhalfen, das schlechte Image von Kampfsport in der Öffentlichkeit gründlich zu widerlegen sowie die Idee, mittels Kampfkunst-Angeboten therapeutisch zu arbeiten, nachhaltig voranzutreiben. In speziellen bundesweiten Seminaren wurde über das Persönlichkeit bildende und friedfertige Einstellungen fördernde

Traditioncllc Kampfkunst

Wesen der Kampfkünste referiert. Man erläuterte Methoden und Konzepte der Integration von Kampfkunst in der Jugendarbeit und vermittelte Zusatzqualifikationen für Trainer durch Lizenzlehrgänge zum Thema "Budo und soziales Lernen".
Durch die stilübergreifende Zusammenarbeit der großen Kampfsportdachverbände sowie die Entwicklung von Projekten im Strafvollzug, in Erziehungsheimen, der Drogentherapie, der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Sozialarbeit wurde schließlich eine zentrale Anlaufstelle für alle am Thema interessierten Forscher und Praktiker notwendig. So gründete Dr Wolters im Januar 1996 die "Internationale Interessen- und Arbeitsgemeinschaft Budo in Pädagogik und Therapie (BPT)" Von hier aus werden die europäischen Sektionen, Institute und Mitglieder mit Informationen versorgt, Forschungs- und Praxisprojekte begleitet und Ausbildungsgänge (wie z.B. die offizielle Weiterbildung zum anerkannten "Budo-Pädagogen" (C) konzipiert und durchgeführt.
Auch die Gründung der "AIDOKAN-Union Friedvoller Krieger", die offen ist für alle Kampfkünstler, die Budo als Weg betreiben, geht auf Dr. Wolters zurück, deren Chief-Instructor für traditionelles Karate er ist.
Für die besonderen Leistungen und Verdienste in Sachen Budo wurde der Universitätsdozent Dr. Wolters, der seit fast 20 Jahren aktiver Karateka ist, von führenden deutschen und renomierten japanischen Verbänden geehrt. Er erhielt jüngst den 5. Dan und wird nun auch im Budo-Lexikon als einer der "Wegbereiter des Karate in Deutschland" geführt.
Das 1992 im Buchhandel erschienene Werk "Kampfkunst als Therapie - die sozialerzieherische Relevanz der asiatischen Kampfsportarten" ist längst vergriffen. Eine neue Auflage mit Stellungnahmen von Universitäten, Budo-Verbänden und Budo-Experten ist direkt über den Autor zu beziehen.
Die neuste Initiative der BPT (BUDO IN PÄDAGOGIK UND THERAPIE (c)) ist ein "Gütesigel" für pädagogisch wertvolles Budo-Training. Einzelne Personen (Übungsleiter, Trainer...) und Projekte, Abteilungen und Fachsparten von Schulen, vereinen oder Verbänden können ihre Arbeit durch ein Quialitätsurteil der BPT mit drei Sternen würdigen lassen. Dies kann ein besonderes Kinder- und Jugendtraining eines einzelnen Klubs sein oder sonstige zielgruppenorientierte Budo-Angebote (Mädchen, in Heimen, in Schulen...) Kriterium ist ein pädagogisch durchdachter, sinnvoller, sozialerzieherisch verantworteter oder psychologisch-therapeutisch effektiver Budo-Unterricht. Info bei: BPT, Dr. J.M. Wolters, Frommholdstraße 58, 21680 Stade. **BPT**

TAEKWON-DO

Formenlauf (Synchron)

Formenlauf (Einzel)

Nordrhein - Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.

NWTV e.V.

Bruchtest (Hand und Fuß)

Freikampf (Leichtkontakt)

gesponsort von MATSURU®

gesponsort von MATSURU®

OFFENE WESTFALEN-MEISTERSCHAFT (Mannschaft)

Samstag, 28. Februar 1998

Sporthalle Wanne-Süd, Im Sportpark 20, 44652 Herne

Veranstalter: N.W.T.V., Ausrichter: TV Wanne 1885

Beginn: 11.00 Uhr
Einlaß und wiegen 9.30 Uhr

Eintritt:
Kinder/Jugendliche 3,00 DM, Erwachsene 5,00 DM

Budo Artikel für verschiedene Kampfsportarten vor Ort erhältlich.
Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt.
Show-Programm zwischen 15.00 und 17.00 Uhr

Taekwon-Do im NWTV e.V. (Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband)

Der NWTV ist ein Zusammenschluß von Taekwon-Do betreibenden Sportvereinen bzw. Abteilungen, die vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt sind. Inzwischen betreut der Landesverband ca. 40 Vereine mit etwa 2000 Mitgliedern.
Pro Jahr finden regelmäßig eine Mannschafts-Westfalenmeisterschaft und eine Einzel-Westfalenmeisterschaft in Kampf und Tul (Formen) statt.
Die internationale Anbindung ist über die ITF-D (Internationale Taekwon-Do Föderation Deutschland) gewährleistet. Hierüber erfolgen die Graduierungen bis hin zu einer internationalen Danurkunde der ITF-World mit Unterschrift von Choi Hong Hi, dem Begründer des traditionellen Taekwon-Do.
Zur Vorbereitung auf die Graduierungsprüfungen und Wettkämpfe werden regelmäßig zentrale Lehrgänge abgehalten. Auch im Breitensport ist der Verband sehr aktiv und konnte schon etliche namhafte Lehrgangsleiter, besonders für Selbstverteidigung, für sich gewinnen.
Im Wettkampfbereich betreibt der NWTV das sogenannte Semikontakt und Leichtkontakt. Das heißt, zur Punktwertung müssen sich die Kontrahenten beim Kampf berühren, wobei ein Touchieren genügt. Beim Semikontakt wird der Kampf zur Anzeige einer Punktwertung unterbrochen (wie beim Fechten), im Leichtkontakt werden die Treffer elektronisch während des laufenden Kampfes mitgezählt. Zum Schutz vor Verletzungen gibt es eine Schutzausrüstung bestehend aus Tiefschutz, Hand- und Fußschutz, sowie (freiwillig) Kopfschutz, Mundschutz und Schienbeinschoner.

Taekwon-Do ist eine koreanische Kampfsportart, die schon zwei mal olympische Vorführsportart war und im Jahre 2000 bei den Olympischen Spielen in Sydney offiziell dabei sein wird. Diese Selbstverteidigungsform wurde nach dem 2. Weltkrieg aus alten Stilen entwickelt und in der heute praktizierten Form 1955 öffentlich bekannt. Seit Mitte der sechziger Jahre gibt es Taekwon-Do in Deutschland. Es fand in den letzten Jahren eine große Verbreitung und ist vor allem durch seine vielfältigen Fußtechniken bekannt geworden.
Der Name Taekwon-Do bedeutet frei übersetzt "Kunst des Hand- und Fußkampfes". Gelehrt werden in der Hauptsache Tritte und Handtechniken, aber auch andere Körperteile wie Ellenbogen, Knie u.ä. werden zur Verteidigung eingesetzt. Im Taekwon-Do gibt es verschiedene Bestandteile, von denen sich der Sportler selbst Schwerpunkte setzen kann. Es gibt Pflichtübungsformen für die Graduierungsprüfungen, Wettkampf oder Selbstverteidigung. Jeder kann Taekwon-Do ausüben und findet in diesem Sport etwas für seine persönliche Zielsetzung.

Sport-Freizeit-Mode
Versandhandel
Ortwin Karsus
Auf dem Brauck 77
44357 Dortmund
Tel./Fax 0231-339269

- Pokale
- Medaillen
- Ehrentafel
- Sportfiguren
- Metallteller
- Zinnteller
- Wimpel
- Tischbanner
- Gestickte Abzeichen
- Anstecknadel
- Sonstiges Vereinszubehör

Kampfsportzubehör von Matsuru Kwon DanRho Top Ten

z.B. Medaillen inklusive Band und Mwst:
Durchmesser 50mm 4.50DM
Durchmesser 70mm 6.00DM

Sportswear von Uncle Sam und Jeronimo

Qualität zu fairen Preisen !

ANZUGE
für alle Budo-Sportarten

AUFNÄHER
nach Ihren Wünschen

GÜRTEL
alle Farben und Längen

TRAININGS-AUSRÜSTUNG
preiswert und gut

MATTEN
- Neu
- gebraucht
- Sonderposten

Burkhard Bernöhle
Budoartikel
Hoest 22, 59320 Ennigerloh
Tel. + Fax: 0 25 24 / 43 23

Kleine Geschichte des NWTV

(der in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen feiert)

Der Nordrhein-Westfälische Taekwon-Do Verband e.V. (NWTV) wurde am 18.6. 1978 gegründet und am 5.9. 1978 ins Vereinsregister beim Amtsgericht Dortmund eingetragen. Die Initiative hierzu ging von Max Geburt aus mit dem Ziel, den bis dahin noch nicht anerkannt organisierten TaekwonDo Sportlern eine von den Koreanern unabhängige Heimat zu geben. Auf sportlicher Ebene arbeitet man weiter mit den Koreanern und insbesondere eng mit dem Vater des Taekwon-Do (TKD) Choi Hong Hi zusammen.

Max Geburt in der Sportschule Bushido

Der Verband erlebte viele Höhen und Tiefen, deren Ursachen immer auch in Verbindung zur allgemeinen TKD-Verbandsentwicklung und im Leichtkontakt-/Semikontakt-Wettkampf zu sehen sind. Dazu gehört auch die ITF-Germany (heute ITF-Deutschland), die zu der Zeit unter dem starken Einfluß des koreanischen Verbandes stand und die Gründung der Deutschen Taekwon-Do Union (DTU) mit dem Landsverband Nordrhein-Westfälische Taekwon-Do Union (NWTU) Anfang der 80iger Jahre.
Bereits in den Jahren von 1983 - 1987 versuchte Wilfried Peters als Vorsitzender des bis dahin unbekannten Verbandes, die Anerkennung durch den LSB in irgendeiner Form zu erreichen. Leider gab es zu viele Splitterverbände (IBF, DTB, DTA...), denen von den etablierten Organisationen zu viele Vorbehalte bestanden, vor allem gegen deren Führer (die ihre Verbände zu sehr auf sich selbst bezogen geführt haben). So scheiterte ein bereits vollzogener Zusammenschluß der drei größten Kleinverbände in Nordrhein-Westfalen, der zum Anschluß an den LSB genügend

Paul Weiler mit Harry Vones

Mitglieder gehabt hatte, an persönlichen Vorbehalten.
Danach fiel der NWTV zurück in die Versenkung und arbeitete im Stillen klein weiter. Es dauerte bis Anfag der 90iger Jahre ehe die Zeit reif war und sich die offiziellen Verbände öffneten. Parallel dazu vollzog sich die Konsolidierung der ITF-D unter Leitung von Paul Weiler, der durch Konfrontation, wo es nötig war, und Integration, wo es möglich war den Verband von ca. 150 auf ca. 3500 Mitglieder wachsen ließ. Durch die Angliederung des NWTV als Landesverband an die ITF-D wurde der NWTV so gestärkt, daß er genügend Mitglieder und Vereine für die Aufnahme in den Dachverband für Budotechniken (Unterorganisation des LSB) hatte. Durch glückliche Umstände und schnelles Reagieren erreichte Wilfried Peters mit der Aufnahme des NWTV in den Dachverband am 9.9.1991 das vom NWTV seit den 80iger Jahren verfolgte Ziel. Inzwischen beteiligt sich der NWTV mit Referenten und Teilnehmern an der neuen Übungsleiterausbildung des Dachverbandes für Budotechniken und verschafft den Sportlern die Möglichkeit, eine Lizenz mit dem Titel "Budo-Übungsleiter" zu erwerben.

W.Peters bei einer Tul

Offene Mannschafts-Westfalenmeisterschaft des NWTV e.V. Kampf / Bruchtest / Tul
Mannschafts-Kampf/-Bruchtest/-Tul + Einzeltul C-/B-/A-Jugend und Senioren/Frauen

Veranstalter: Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband, NWTV e.V.
Ausrichter: Turnverein Wanne, TV Wanne 1885 e.V. (Abteilung Taekwon-Do)
am: **Samstag, dem 28.2. 1998**
in: **Sporthalle Wanne-Süd, Im** Sportpark 20, 44625 Herne, 02325-33339
A 42 Abfahrt Anschlußstelle Herne-Wanne oder A 43 Abfahrt Herne-Eickel

Hallenöffnung: 10.00 Uhr für Sportler , Beginn der Wettbewerbe 11.30 Uhr **Eintritt Zuschauer 5,-DM**
Registrierung Tul und Bruchtest Jugend und Erwachsene bis 11.00 Uhr
Registrierung und Waage Kampf Jugend bis 12.00 Uhr
Registrierung Kampf Erwachsene ab 18 Jahre bis 14.00 Uhr

Tul Klassen: C-Jugend (Jungen und Mädchen bis 11 Jahre a) Weiß-Grün b) Blau – Schwarz
(3 Personen) B-Jugend (Jungen und Mädchen) 12 – 14 Jahre a) Weiß – Grün b) Blau – Schwarz
bzw. 1 Person A-Jugend 15 – 17 Jahre a) Weiß – Grün b) Blau – Schwarz
Senioren ab 18 Jahre a) Weiß – Grün b) Blau – Rot c) Schwarz
Weibliche Jugend ab 15 Jahre zus. mit Frauen a) Weiß – Grün b) Blau – Rot c) Schwarz
Doppelstart einzelner Personen ist möglich – Start in einer höheren Gurt-Klasse (nicht Altersklasse) möglich

Bruchtest: **a) Frauen ab 16 Jahre mindest. Blaugurt** **b) Männer ab 16 Jahre mindestens Blaugurt**
(3 Personen) Fußtechnik (Ap-Cha-Busigi oder Yop-Cha-Jirugi oder Dollyo-Chagi)
Handtechnik (Sonkal-Taerigi, Sonkal-Dung-Taerigi, Ap-Joomuk-Jirugi)
Sprungtritt (Dolmyo-Chagi oder Nopi-Chagi oder Bandae-Dollyo(Goro)-Chagi
Doppelstart einzelner Personen/Mannschaften in einer oder mehrerer Bruchtestdisziplinen möglich

Kampfklassen: **C-Jugend (9-11 Jahre) a)Gelb – Grün (9. – 5.Kup) b) Blau – Schwarz (4.Kup – Dan)**
(5 Personen) jeweils -120 cm / -130 cm / -140 cm / -150 cm / + 150 cm
Punkt-Stop **B-Jugend (12–14 Jahre) a) Gelb – Grün (9.-5.kup) b) Blau – Schwarz (4.Kup – Dan)**
jeweils - 38 KG / - 46 KG / - 54 KG / - 62 KG / + 62 KG
A-Jugend (15-17 Jahre) a)Gelb-Grün (9.-5.Kup) b)Blau – Rot (4.-1.Kup) c) Danträger
jeweils - 50 KG / - 58 KG / - 66 KG / - 74 KG / + 74 KG
Senioren ab 18 Jahre a) Gelb-Grün (9.-5.Kup) b) Blau-Rot (4.-1.Kup) c) 1.–4.Dan
jeweils - 60 KG / - 68 KG / - 76 KG / - 84 KG / + 84 KG
Sonderklasse: Durchkämpfen Senioren ab 16 Jahre ab Rotgurt –60 KG/ -68 KG/ -76 KG/ -84 KG/ + 84 KG
Frauenkampfklassen und Frauenmannschaften werden entsprechend den Meldungen zusammengestellt
(Jugendklassen bis 15 Jahre und Erwachsenenklassen ab 16 Jahre Gelb-Grün und Blau – Schwarz)

Doppelstart einzelner Personen, z.B. höhere Gew.klasse oder Gurtklasse (aber nicht Altersklasse) möglich

Meldeschluß: Voranmeldung mit Angabe Verein/ Mannschaftsklasse + Vorkasse (nur Scheck) bis 20.2.98
Startgebühren: Tul- oder Bruchtest-Mannschaft (3 Personen) 60,-DM (Nachmeldung 80,-DM), Tul-Einzel (1 Pers.) 20,-DM (30,-DM), Kampf-Mannschaft (5 Pers.) 85,-DM (Nachmeldung 100,-DM),
Preise: 1. – 3. Platz pro Mannschaft ein großer Pokal + Medaillen für die einzelnen SportlerInnen
Anmeldung: NWTV e.V., W.Peters, Kleiststraße 25, Postfach 103014, 44030 Dortmund, 0231-8820091
Teilnahmebedingungen:
- Verbandspaß+Personalausweis oder Reisepaß zur Identitätsüberprüfung vorlegen
- Klubzugehörigkeitsnachweis (nur Sportler aus dem gleichen Klub dürfen starten) durch eindeutige Paßeintragunmg bei Klubwechsel (Austrittsbestätigung vom alten und Eintrittsbestätigung in den neuen Klub im Paß oder schriftlich).
- gültiges Gesundheitsattest (nicht älter als ein Jahr) auch für Tul+Bruchtest
- bei Minderjährigen nur mit schriftl. Einverständnis der Erziehungsberechtigten
- jede Mannschaft muß mit Formular extra angemeldet werden (ggf. kopieren)
- ordentliche, weiße Taekwon-Do Kleidung sowie Schutzausrüstung (geschlossen)
- ansonsten nach den Satzungen und Ordnungen von ITF-D, NWTV, TV Wanne

Teilnehmerbegrenzung Auf ca. 250 Akteure Nachmeldungen können abgelehnt werden

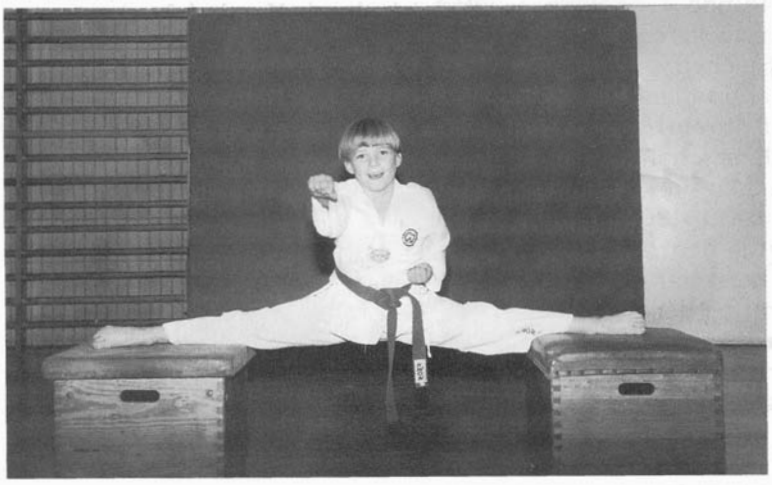
TV Wanne (Abteilung Taekwon-Do) von Null auf Hundert

Einen Blitzstart machte die junge Taekwon-Do Abteilung des TV Wanne unter Leitung von Hannelore Möllers, 2.Dan. Nach dem bescheidenen Beginn am 5.2. 1996 mit 9 Kindern kann die Gruppe heute bereits 75 Mitglieder aufweisen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vom Weißgurt bis zum Rotgurt. Vorläufiger Höhepunkt der Vereinsaktivitäten dürfte wohl die Ausrichtung der diesjährigen Mannschafts-Westfalen-Meisterschaft des NWTV e.V. in Herne sein.

Hannelore Möllers und ihre "Taekwon-Do Familie" (alle drei Kinder sowie Ehemann Udo betreiben ebenfalls den koreanischen Kampfsport) fand ihre sportliche Heimat durch Gründung der Taekwon-Do Abteilung beim Turnverein Wanne 1885 e.V. im Jahre 1996. Für den rührigen Großverein mit 7 Abteilungen und ca. 1350 Mitgliedern war dies sicherlich zunächst nur eine exotische Bereicherung des Sportangebotes. Schon nach kurzer Zeit fand die junge Abteilung großes Interesse in Herne-Wanne und machte gleich durch zahlreiche Freizeitaktivitäten auf dem Sportgelände des Vereins auf sich aufmerksam (Grillparty, Zeltlager, Fuballturnier...). Sportlich festigte man sich durch den Anschluß an den NWTV e.V.

(Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband), ein Landesverband der ITF-D (Internationale Taekwon-Do Föderation Deutschland), die den authentischen Stil des Taekwon-Do Gründers Choi Hong Hi pflegt. Von der Flut an Interessenten überrascht mußte die Abteilung zunächst auf die Unterstützung von engagierten Sportlern und Sportlerinnen des Vereins sowie Eltern zurückgreifen. Hier sind vor allem zu nennen Christian Dietz (17 jahre, 5.Kup), Stefan Griebner (16 Jahre, 5.Kup), Bianca Möllers (13 Jahre, 3.Kup) sowie Goran Simic (14 Jahre, 5.Kup), der leider im Laufe dieses Jahres in seine Heimat nach Bosnien zurückkehrt. Die Hauptlast in der schwierigen Gründungsphase lag allerdings auf den Schultern von Hannelore Möllers, die bereits seit 19 Jahren Taekwon-Do betreibt und den rasanten koreanischen Kampfsport nicht nur betreibt und lehrt sondern auch lebt. Schließlich wurde die ganze Familie vom Taekwon-Do Virus infiziert und Sohn Elias Möllers tritt schon in die Fußstapfen seiner ehrgeizigen Mutter. Erkann bereits einige Turniererfolge im Formenwettbewerb (Tul bzw. Hyong) vorweisen und läßt sich auch gern von Kinostars für den Spagat inspirieren (siehe Foto).

Die Taekwon-Do Abteilung des TV Wanne



Elias Möllers

Die wichtigsten Kampfregeln der NWTV Westfalenmeisterschaft mit:

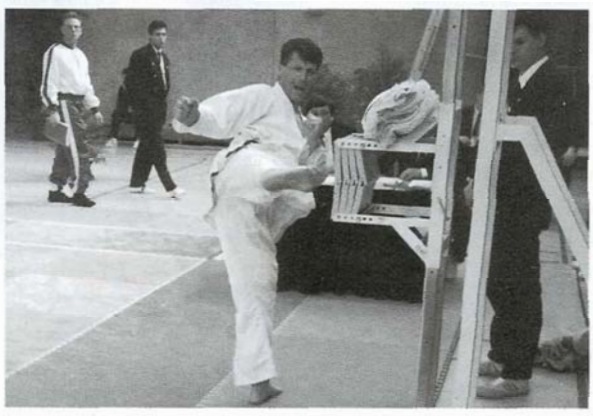
Burchtest (Kyokpa)
Mannschaften mit drei Personen
Formenlauf (Tul/Hyong/Poomse)
Einzel und Mannschaft mit drei Personen
Freikampf (Jayu-Matsogi)
Semikontakt (Punkt-Stop-Kampf) sowie eine Sonderklasse (ohne Stop)

Bruchtest (Kyokpa)
Bruchtest ist das Zerschlagen oder Zertreten von Holzbrettern, Steinen u.ä. zur Demonstration und Erprobung der Techniken. Dabei unterscheidet man zwischen Härtebruchtest (möglichst viele Bretter oder besonders festes Material zerschlagen) und Technikbruchtests (besonders schwierige Aktionen). Der Bruchtest zeigt die Wirkung von klassischen Taekwon-Do Techniken unter optimalen Bedingungen, mit dem Kampf hat er so gut wie nichts zu tun.

Der Wettbewerb ist in drei Kategorien eingeteilt, von der die Mannschaft an einer oder mehreren teilnehmen kann:
Handtechnik
(Sonkal-Taerigi oder Sonkal-Dung-Taerigi oder Ap-Joomuk-Jiruigi)
Fußtechnik
(Ap-Cha-Busigi oder Yop-Cha-Jirugi oder Dollyo-Chagi)
Sprungtritt
(Dolmyo-Chagi oder Nopi-Chagi oder Bandae-Dollyo(-Goro)-Chagi

In der Ersten Runde (Vorunde) wird nur bewertet, ob von den drei Mannschaftsmitgliedern der Bruchtest erfolgreich durchgeführt wurde (ob die Bretter mit der benannten Technik zerschlagen wurden) oder nicht. Wer alle gschafft hat, kommt eine Runde weiter. In der zweiten Runde werden dickere oder zwei Bretter verwendet. Beim Stechen um die ersten drei Plätze (Halbfinale) bzw. im Finale entscheiden die Punktrichter durch direkten Vergleich zwischen zwei Mannschaften (wie bei der Tul) durch Handzeichen.
Es werden Fichtenholzbretter von ca. 30 x 30 cm in einer Stärke von ca. 3 cm durch den Veranstalter gestellt. Vor dem Bruchtest darf eine Probe erfolgen und die Ausrichtung der Bretter verändert werden. Dann wird der Beginn des Bruchtestes selbst durch eine Verbeugung zum Kampfgericht angekündigt (danach darf nicht mehr probiert werden). Der Bruchtest muß nun ausgeführt werden; es gibt nur einen Versuch. Ein Versuch gilt als erfolgreich, wenn das Brett gebrochen (also in der Senkrechten verformt ist, d.h. anbrechen genügt, ein Riß genügt nicht). Im Zweifelsfalle entscheidet der Kampfrichter.

Formen (Tul/Hyong/Poomse)
Formen sind die Pflichtübungen des Taekwon-Do. Es handelt sich dabei um genau festgelegte und eingeübte Abfolgen von Verteidigungen und Angriffen mit allen möglichen Taekwon-Do-Techniken. Dabei stellt sich der Akteur Angreifer vor, die er Abwehrt und schließlich kampfunfähig macht. Die Formen sind der wichtigste Bestandteil für die Graduierungsprüfungen und erfordern viel Übung und gute Konzentration. Die Form soll an dem selben Punkt beendet werden, an dem sie begonnen wurde. Die Übung muß flüssig, kraftvoll mit guter Balance vorgetragen werden. Es darf keine überflüssige oder falsche Bewegung gezeigt werden. Beim Wettbewerb gibt es nur einen Versuch (bei den Graduierungsprüfungen zwei). Wird die Form abgebrochen oder falsch vorgeführt (z.b. verwechselt) wird die niedrigste Wertung (5 Punkte) angezeigt.
In den Vorrunden tragen die drei Mannschaftsmitglieder eine Kür-Form, die von drei bis fünf Punktrichtern mit Punkten von 5 - 10 bewertet werden (angezeigt werden volle Punkte und Zehntelpunkte hinter dem Komma) vor. Das Hauptkriterium ist die Synchronität der Mannschaft. Weiter werden bewertet: Genauigkeit des Schrittdiagramms, Gleichgewicht, Atemkontrolle, Geschmeidigkeit der Bewegungen, zeitliche Abstimmung der Bewegungen, Kraft, Rhythmus, Gesamteindruck (Ausdruck).
Im Halbfinale (die vier mit den meisten Punkten) und Finale laufen zwei Mannschaften (bzw. Einzelwettbewerber) parallel gegeneinander im K.O.-System (die Punktrichter entscheiden sich durch Handzeichen) gegeneinander.



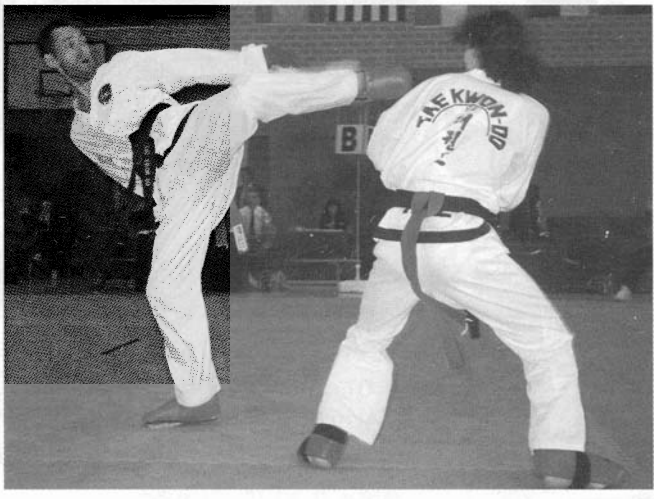
Bruchtest

Kampf (Jayu-Matsogi)
Zu einer Mannschaft gehören 5 KämpferInnen plus ein Ersatz in den jeweiligen Gewichts-/Größenklassen gemäß Ausschreibungsunterteilung. Eine Mannschaft muß mindestens mit drei Kämpfern antreten. Jeder gewonnene Kampf bringt zwei Punkte für die Mannschaft, ein Unentschieden einen Punkt und ein verlorener Kampf keinen Punkt. Bei Punktgleichheit werden die einzelnen Treffer-Punkte aller Kämpfer gewertet. Falls dann immer noch unentschieden ist, gibt es einen Stichkampf. Endet auch der unentschieden wird hier ein Sieger ermittelt, indem der nächste Treffer entscheidet.
Die Punktewertungen bei den einzelnen Kämpfen erfolgt durch mehrheitlichen Kampfrichterentscheid. Das heißt bei 5 Kampfrichtern (vier Punktrichter plus ein Kampfleiter) müssen drei, bei drei Kampfrichtern (zwei Punktrichter plus ein Kampfleiter) müssen zwei eine Wertung anzeigen, damit sie gegeben werden kann.

Ein Kampf dauert zwei Minuten, bei Verlängerungen wird sofort weitergekämpft (ein einzelner Kampf kann durchaus unentschieden enden). Folgende Wertungen können für reguläre Treffer (erlaubte Stellen werden mit erlaubten Angriffsteilen kontrolliert getroffen) erzielt werden:
Erlaubte Stellen sind der vordere und seitliche bereich des Kopfes und des Rumpfes bis auf Höhe des Beckens bzw. Bauchnabels (Gürtelhöhe).
Erlaubte Angriffsteile sind die Füße (nicht der Unterschenkel, Schienbein o.ä. sowie die Faust (Vorderseite und Rückseite).
Als Punkt-Wertungen gibt es einen bis drei Punkte. Ein Punkt wird vergeben für eine Handtechnik zum Kopf, Handtechnik zum Rumpf und Fußtechnik zum Rumpf. Zwei Punkte gibt es für eine Fußtechnik zum Kopf, gesprungene Handtechnik zum Kopf, gesprungene Fußtechnik zum Körper. (Gesprungen heißt, daß beide Füße während des Treffers in der Luft sind, egal wie hoch). Drei Punkte werden vergeben für eine gesprungene Fußtechnik zum Kopf.

Verboten sind folgende Aktionen:
Verlassen der Kampffläche, Hinfallen (mehr als die Füße berühren den Boden), Halten, Drücken, Klammern, Greifen, Fußfegen, Weglaufen, Wegdrehen, tiefes Abducken mit dem Kopf unter die Gürtellinie, Angriff nach dem Stop-Kommando oder vor dem Startkommando, Angriffe auf verbotene Körperstellen, Angriff eines hingefallenen Gegners, unsportliche Gesten, Sprechen, Angriffe mit unerlaubten Angriffsteilen, harter Kontakt, Ignorieren von Kampfrichterkommandos und -Entscheidungen.
Verbotene Aktionen können durch Ermahnungen (werden nicht registriert), Verwarnungen (drei Verwarnungen führen zu einem Minuspunkt), Minuspunkte (drei direkte Minusunkte führen zur Disqualifikation, also Verlust des betreffenden Kampfes) und Disqualifikation (Verlust des jeweiligen Kampfes) oder vollständige Disqualifikation (Ausscheiden aus dem jeweiligen Wettbewerb) geahndet werden.

Bei der Registrierung der Mannschaften werden höchstens fünf Kämpfer plus ein Ersatzkämpfer auf eine Anmeldeliste eingetragen mit den tatsächlichen Gewichtsangaben (muß von der Waage überprüft und abgezeichnet sein). Vor jedem Mannschaftsvergleich werden von diesen sechs Kämpfern auf einer neuen Liste fünf für den gerade bevorstehenden Vergleichskampf der Reihe nach in den Gewichtsklassen von unten nach oben eingetragen (ein leichterer Kämpfer kann in einer höheren Gewichtsklasse starten). In dieser Begegnung kann dann kein neuer Kämpfer mehr einspringen. Die Kämpfe werden anhand der Liste der Reihe nach von den leichten zu den schweren Kämpfern ausgetragen. Für einen Kämpfer, der nicht gestellt wird, erhält die gegnerische Mannschaft 2 Kampfpunkte aber keinen Trefferpunkt.



Kampf

Grundsätzlich gilt, daß die jeweiligen Punkt-und Kampfrichter entscheiden. Bei Protesten (nur durch den Betreuer zulässig) kann der Kampfrichterobmann/ Veranstalter hinzugezogen werden.

Super Seminare mit

Ferdinand Mack

5-facher Weltmeister
Bundestrainer im Vollkontak

Direkt in Eurem Verein !

Info und Termine
Bei Ferdinand Mack
Eschkopfstr. 8
68163 Mannheim
Tel.: 06 21 - 82 50 54

Schluß mit den Experimenten!
Lernt das ITF Tae Kwon-Do
nach dem Lehrsystem des Begründers Choi Hong-Hi!

Lehrgang der ITF-Deutschland am 07.03.98 und 08.03.98 in Köln

Offen für alle Taekwon-Doin! (nur Schwarzgurte)

Lehrgangsinhalte:	Formen, Kampf, Partnertraining und Selbstverteidigung
Kosten:	1Tag: 40,-- DM 2 Tage: 60,-- DM (ITF-D Verbandsmitglieder erhalten eine Ermäßigung)
Weitere Informationen	Paul Weiler, Malvenweg 27, 51061 Köln Tel. + Fax.: 0221/63 95 18

---

3. German Open TKD Championships der ITF-Deutschland

Offen für alle TKD-Vereine/Schulen!

Samstag, den 20.06.1998	Semi-Kontakt-Wettkämpfe in den Gürtelklassen grün+blau/rot+schwarz
Sonntag, den 21.06.1998	Leicht-Kontakt-Wettkämpfe in den Gürtelklassen grün+blau/rot+schwarz (Frauen 5 Gewichtsklassen/Herren 7 Gewichtsklassen/ab 18 Jahre - maßgeblich ist das Geburtsjahr!)
Ort:	Köln-Mülheim, Sporthalle Bergischer-Ring
Weitere Informationen	Paul Weiler, Malvenweg 27, 51061 Köln Tel. + Fax.: 0221/63 95 18

Tul und Hosinsul Lehrgang des NWTV e.V.
anerkannt als Prüfungsvorbereitung
mit Lan Ung Kim, 7. Dan, Bundestrainer
Rolf Becking, 7. Dan, Lehr- und Prüfungswart
Gunter Wilbert, 2. Dan, Hosinsul-Wart
Wilfried Peters, 1. Dan, Übungsleiterreferent

Am Sonntag, dem 29.3.1998 ab 11.00 Uhr
in Waltrop/Westf. (bei Dortmund)
Turnhalle der Barbaraschule, Delbrückstr. 2
Anmeldung und Info: W. Peters, 02 31 - 7 28 22 20
Kosten: 20,- DM für einen, 30,- DM für beide Lehrgänge

1. Offener Deutscher Demoteam-Cup
Wettbewerb für Show Teams
am Sonntag, dem 24.5.1998
in Dortmund-Huckarde
Teilnahmegebühr: 120,- DM pro Team
ab 6 Personen
Preise: Pokal für jedes Team
Medaille für jeden Akteur
Geldpreise für die erstplazierten Teams
(1. Pl. 500,- DM, 2. Pl. 300,- DM, 3. Pl. 200,- DM)

weitere Show Wettbewerbe für 1-5 Personen
Info: W. Peters, 02 31 - 7 28 22 20

EIN BUDOLADEN MITTEN IM RUHRGEBIET BIETET ALLES RUND UM DEN KAMPFSPORT

STEFAN BILLENS

KICKSTATION

Kampf- und Budosportartikel von TOPTEN, RHEEMAX, HAYASHI, SUN, BUDOLAND, CENTURY sowie Bücher und eine **große Auswahl an Videos** erhalten Sie direkt in unserem Laden in **Schwerte bei Dortmund.**
Kommen Sie einfach mal vorbei und schauen Sie sich um.
Bei Gefallen können Sie die Artikel Ihrer Wahl **gleich mitnehmen.**
Sie finden uns im **Hauptbahnhof von 58239 Schwerte.**
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 16 - 19 Uhr, Sa. 11 - 13 Uhr
Tel. 0 23 04 - 21 760, Fax 24 31 58

4. großer internationaler Dortmunder Budolehrgang

Die Vorbereitungen für den inzwischen schon traditionelle Dortmunder Budolehrgang zu Pfingsten des Jahres laufen, und es konnten bereits einige mündliche Zusagen eingeholt werden. Neben bekannten und bewährten Lehrern aus der Region sind diesmal auch Großmeister aus dem angrenzen Ausland eingeladen.

Junge Schülergrade beim Taekwon-Do

Für den Lehrgang stehen insgesamt drei Tage zur Verfügung. Er kann auch an einzelnen Tagen oder an zwei Tage besucht werden. Pro Lehrgangstag werden etwa 6 - 8 Gruppen gleichzeitig mit verschiedenen Lehrern angeboten, so daß die Teilnehmerzahl pro Tag auf ca. 240 begrenzt ist. Insgesamt werden ca. 10 verschiedene Budo-Kampfkünste mit und ohne Waffen vorgestellt. Die kostenlose Übernachtung in der Sporthalle ist auf Anfrage möglich.
Die Kosten liegen für zwei Tage bei ca. 65,- DM (einschließlich Früstück und Übernachtungsmöglichkeit in der Sporthalle) wenn schriftlich mit Vorkasse vorangemeldet wird. Nachträgliche Anmeldungen sind mit ca. 20% Aufschlag möglich.
geplant sind:
Modern Arnis mit Bundestrainer Dieter Knüttel, 6.Dan
Muay Thai mit Ralf Kussler, Englischer Weltergewichschampion und Sportdirektor NRW
und eventuell Ronnie Green, Weltmeister (England)
Hwarang-Do mit Klaus Wachsmann Europarepräsentant
und eventuell Micharl De Alba, USA
Taekwon-Do mit Bundestrainer Lan Ung Kim, 7.Dan, Bundestrainer
Kick-Boxen mit Ferdinand Mack, 6.Dan, Weltmeister und Bundestrainer
Ju Jitsu mit Simone Schlötels, 4.Dan
Aikijutsu mit Jhonny Bernaschewice, Belgien
Ninjutsu HK-Ryu mit Horst Kallinowski, 8.Dan
Aikido mit Jörg Pechan
Hapkido mit Dirk Schlüter, 4.Dan
außerden laufen Gespräche mit Lehrern für:
Karate
Sport-Nunchaku-Do
Waffenkampf
Kung-Fu

Anmeldung und Info bei Wilfried Peters, Postfach 103014, 44030 Dortmund
Tel.: 0231-7282220 oder Mobil 0177-3499 161 oder
Fax.: 0231-8820091

Der Sohn des Meisters

Mein Sohn ist jetzt schon bald drei Jahre alt und zeigt noch keine besonderen Fähigkeiten für Kampfsport. Leider habe ich versäumt, ihm als Baby den Spagat beizubringen. Da habe ich schon den ersten Zug verpaßt. Hoffentlich bringt mein Sprößling später noch genügend Willenskraft auf, um diese Übung zu erlernen, oder ist der Spagat gar nicht gut vom gesundheitlichen Standpunkt her gesehen? Wie ist es überhaupt möglich, ohne ungesunde Gymnastikübungen den Spagat zu erlernen? Na ja, Beweglichkeit ist nicht alles, aber ich spüre den Druck, etwas für die sportliche Karriere des Kleinen zu tun. Bekannte Tennisgrößen haben ja schon in seinem Alter mit dem gezielten Training begonnen und auch Budo-Kampfsportler beginnen anscheinend immer früher mit dem Training. Wie ist es sonst zu erklären, daß eine Tageszeitung im Lokalteil die Schlagzeile "Mit acht Jahren schon den zweiten Dan" unter das Foto eines kleinen Jungen schreibt, der stolz eine (offensichtlich) internationale Urkunde präsentiert? Im kurzen Text erfahren wir weiter, daß er diese hohe Graduierung nach vier Jahren hartem Training erworben hat. Nun ist nicht ganz klar, ob er vom ersten zum zweiten Dan vier Jahre gebraucht hat (dann hätte er mit vier Jahren den ersten Dan gehabt) oder (was wahrscheinlicher ist), daß er sich insgesamt vier Jahre bis zum zweiten Dan vorbereitete und also mit vier Jahren begonnen hat. Da bleibt mir ja noch ein Jahr Zeit, bevor mein Junge in das harte Training einsteigen muß. Aber dieser Rekord läßt sich ganz bestimmt noch unterbieten und ich warte schon auf die nächste Meldung, die lauten könnte "Jüngster Danträger Deutschlands mit gerade mal vier Jahren" oder "Meistergrad im Mutterleib".... **WiP**

WAKO-NRW e.V. unter neuer Führung

Großes Interesse fand die ordentliche Mitgliederversammlung des Nordrhein-Westfälischen Unterverbandes der WAKO am 16.11. 1997 in Köln. Nach zehnjähriger Verbandsführung im Amateurbereich wird sich Bodo Sommerhoff nun mehr der WAKO-Pro widmen und die Profisektion betreuen. Dem Amateur-Landesverband steht er noch als 2.Vorsitzender mit seiner langjährigen Erfahrung zur Seite.

Neuer Präsident der WAKO-NRW e.V. ist Jose´ Fabero Delgado (Essen).

Jose Fabero Delgado

Jens Walbersdorf

Er wird unterstützt von Schatzmeister (Geschäftsführer) Jens Walbersdorf aus Siegen. Hier befindet sich auch ab sofort die neue Geschäftsstelle in den Büroräumen der Judo Vereinigung Siegerland e.V., Sieghütter Hauptweg 9, 57072 Siegen, Tel.: 02762-690294. Als weiteres Vorstandsmitglied (zweiter Vizepräsident) fungiert der erfahrene Sportler und Bundestrainer Peter Zaar.

Nach der Übergabe der Geschäftsstelle durch Kornelia Sommerhoff an Jens Walbersdorf informierte die WAKO-NRW e.V. (neuer Name: WAKO Deutschland Landesverband Nordrhein-Westfalen, Mitglied der WAKO Deutschland e.V.) auch gleich Anfang dieses Jahres über Änderungen und Pläne innerhalb des Verbandes.
1.Landeskader
Semikontakt:
Hubert Mayr, Herforder Straße 155 a, 33609 Bielefeld
Leichtkontakt:
Peter Zaar, Heckweg 36, 50739 Köln
Vollkontakt:
Rene Baaden, Bonner Straße 478, 50968 Köln
Formen:
Walter Wagner, Oberstkamp 1 b, 59069 Hamm
Jugend:
Rüdiger Hermann, Horster Straße 99 a, 45897 Gelsenkirchen

Auch das Paß-, Prüfungs- und Kampfrichterwesen wird neu organisiert. Es werden demnächst Kampfrichterlehrgänge zum Erwerb der C-Lizenz und Prüferlehrgänge angeboten (siehe Terminplan). Dann wird es lizensierte Prüfer und Bezirksprüfer geben. Alle Infos sind auch über Internet zu beziehen: http://members.aol.com/WAKO-NRW/WAKO-NRW.htm

Die bisherigen Gebühren bleiben bestehen:
Aufnahmegebühr:
150,--DM
Jahresbeitrag (Verein):
200,--DM
Jahressichtmarke:
25,--DM
Paß ohne JSM:
15,--DM
Paß mit JSM:
35,--DM
Schülerurkunde:
10,--DM

Hier die nächsten Termine:
Samstag, der 28.02. 1998
Prüferseminar 2/98 in Köln ab 11.00 Uhr

Nachwuchsturnier Senioren Leichtkontakt und Semi-

Peter Zaar

Norbert Burkowski

kontakt (also jeder, der bei einem Bundesturnier noch nie eine Plazierung erreicht hat) am Sonntag, dem 15.03. 1998 in Gelsenkirchen.

Trainer-, Ausbilder- sowie Vorbereitungslehrgang zur Meistergradprüfung 1. -3. Grad am Samstag, dem 28.03. 1998 in Köln

Intern. German Championship
Samstag, der 18.4. 1998
in Rednitzhembach bei Nürnberg
Info: Jürgen Schorn
09531-1275 oder 322
hierüber ist auch das Kick-Box-Magazin WOK (World of Kickboxing) zu beziehen

BSR

Realistische Selbstverteidigung gegen beidhändiges Würgen oder Rversgriff von vorn mit Horst Kallinowski (Kalli), 8.Dan und seinem Partner Holger Thiemer, 1. Dan

Die folgende Serie zeigt drei effektive Verteidigungsmöglichkeiten gegen Würgen mit beiden Händen von vorn oder gegen doppelten Griff ans Revers. Grundlage und erste Technik ist ein schneller, harter Schlag (Kopfhaken) direkt nach dem Angriff. Reicht diese Aktion nicht, um den Angriff zu lösen, kann man direkt in einen sehr wirkungsvollen Angriff zum Kehlkopf übergehen und schließlich bei Bedarf danach einen Armhebel ansetzen. Das heißt die drei Aktionen können sowohl einzeln angewendet als auch nacheinander zum Einsatz gebracht werden.

Bild 1
Kalli wird von Holger mit beiden Händen am Hals/Revers festgehalten. Drei Bewegungen erfolgen nun gleichzeitig. Zuerst wird das eigene Kinn heruntergezogen, dann mit der rechten Hand durch die Angriffsarme in der Mitte durch und die rechte Angriffshand des Gegners fixieren und schließlich noch synchron dazu mit der linken Faust einen Halbkreisfaustst**o**ß (Kopfhaken) ausführen.

Bild 1

Bild 2
Falls der Griff noch nicht gelöst werden konnte, muß man wieder zwei Bewegungen gleichzeitig ausführen. Die linke Hand wird auf die rechte Angriffshand des Gegners heruntergezogen und gleichzeitig mit der eigenen Rechten am Becken ausgeholt, um dann sofort eine Handtechnik anzubringen.

Bild 2

Bild 3

Die linke Hand zieht die rechte Angriffshand nach links unten und gleichzeitig einen Schlag mit der Bogenhand zum Hals des Gegners (dabei das Becken links zurückziehen bzw. rechts vorschieben). Anschließend kann der Kehlkopf auch mit den Fingern gedrückt werden. Dies ist eine sehr gefährliche und wirksame Technik, die nur in besonders kritischen Situationen angebracht ist.

Bild 3

Bild 4

Bild 4

Etwas eleganter ist die Variante mit dem Armhebel. Nach dem Hakenangriff (siehe Bild 1) mit der rechten Hand von oben auf die rechte Angriffshand des Geners fassen und gleichzeitig links am Becken ausholen (Becken dabei nach links drehen).

Bild 5
Nun wieder mehrere Bewegungen gleichzeitig. Der Rechte Fuß wird bogenförmig nach hinten im Halbkreis zurückgesetzt. Gleichzeitig dreht die rechte Hand den rechten Angriffsarm des Gegners soweit um, bis sein kleiner Finger (Ellenbogenegelenk) nach oben zeigt. Parallel zu diesen Bewegungen wird der linke Unterarm von Kalli auf das Ellenbogengelenk von Holger gedrückt. Mit dieser Bewegung kann der Angreifer in eine bestimmte Richtung geführt oder zu Boden gebracht werden. Nun gäbe es verschiedene Möglichkeiten die Aktion zu beenden (z.B. mit einem Spannkick des linken Beines)

Fotos: Peters

Bild 5

Martial Arts Association (MAA)

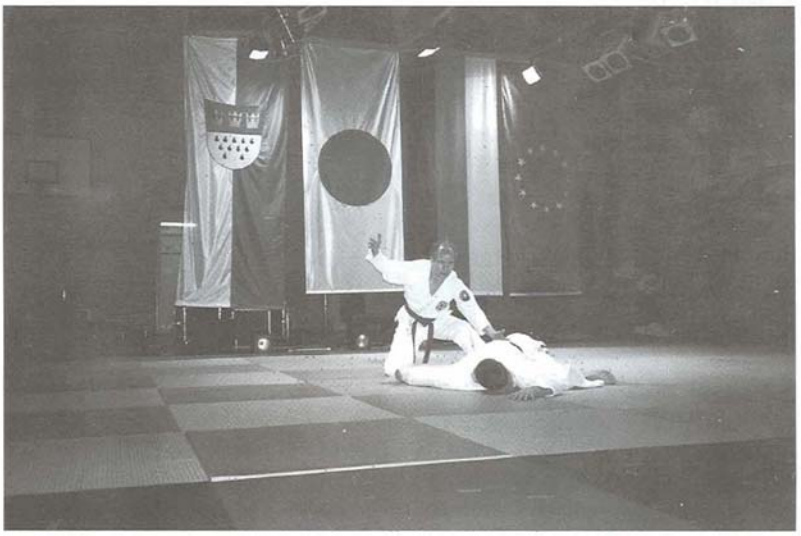
- Der Verband

Anfang der neunziger Jahre wurde die Martial Arts Association Deutschland gegründet und ist Mitglied der World Martial Arts Federation unter der Autorität von Großmeister Dr. Lee (10.Dan). Die Martial Arts Association (MAA) ist ein Dachverband für traditionelle und moderne Kampfkunstarten. Durch den Anschluß an die Autorität internationaler Verbände hat die MAA internationale Lehr- und Prüfungsberechtigung erlangt. Durch die engen Kontakte zu hochrangigen Kampfkunstexperten aus aller Welt ist die MAA seit 1995 offizieller europäischer bzw. deutscher Repräsentant verschiedener Kampfkunstweltverbände. Die MAA pflegt außerdem Kontakte zu verschiedenen nationalen und international anerkannten Fachverbänden. Das Ziel der MAA ist, modernes und traditionelles Budo zu pflegen und zufördern im Sinne des Bushido und des MAA-Charakters. Die MAA verfügt über einen hochrangigen Ehrenvorstand, der zum größten Teil aus asiatischen Großmeistern besteht:

A. Großmeister Prof. Keido Yamaue, 10.Dan (Internationale Budo Do Federation)
B. Großmeister Lou Angel, 10.Dan (International Thai Kick Box Association)
C. Großmeister Lee, 10.Dan (International Shaolin Kung Fu Federation)
D. Großmeister Prof. Amante Marinas, 10.Dan (International Stickfighting Association)
E. Großmeister Chong Min Lee, 9.Dan (Korea Martial Arts)

Die MAA richtet regelmäßig Lehrgänge, Prüfungen und Wettkämpfe aus, welche sich großer Beliebtheit erfreuen. Desweiteren bietet die MAA komplette Traineraus-bildungen in verschiedenen Kampfkünsten an. Aufgrund der guten Kontakte sind die MAA-Mitglieder auf vielen anderen nationalen und internationalen Wettkämpfen und Meisterschaften willkommen. Professionelle Bodyguardausbildungen unter Leitung des MAA-Security-Service runden das MAA-Angebot ab.

MAA



Professor Keido Yamaue, 10. Dan bei einer Vorführung

Information der WMAA (World-Martial-Arts-Association) Deutschland e.V.

Im Jahre 1998 macht die bereits seit den 70iger Jahren bekannte WMAA wieder durch Aktivitäten auf sich aufmerksam. Hier zunächst eine kurze Chronik des Verbandes.

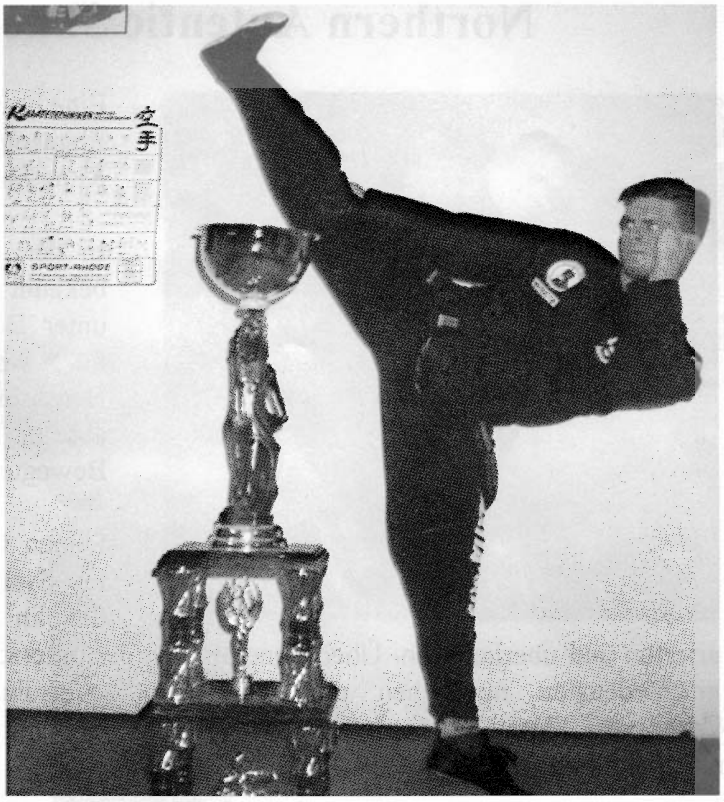
-In den 70iger Jahren wurde von H.J. Hirschgänger unter Mithilfe einiger Karateka aus den USA die WMAA gegründet. Große internationale stark besetzte Turniere mit mehreren hundert Kämpfern wurden ausgerichtet.

-Ende der 80iger Jahre wurden neben der WMAA-Deutschland auch einige Landesvertretungen gegründet. So rief am 20.November 1987 der bekannte Wettkämpfer und Trainer Thomas Seckelmann die WMAA NRW e.V. ins Leben.

-Im Februar 1997 wurde nun unter Leitung von Thomas Seckelmann die WMAA Deutschland e.V. gegründet in Zusammenarbeit mit Spitzensportlern und Vereinsexperten, die sich schon seit Jahren den asiatischen Kampfkünsten verschrieben haben.

Um die Leistungsfähigkeit des Verbandes unter Beweis zu stellen findet am 17. Mai 1998 ein internationaler WMAA Nissan Cup statt, bei dem repräsentative Pokale für die drei Ersten ausgelobt werden. Der Grandchampion de Damen und Herren erhält neben einem wertvollen Pokal die Siegprämie von 1000,- DM. Die neuen sportlichen Aktivitäten werden unterstützt durch die Herausgabe einer Verbandschrift, das "WMAA-Forum".

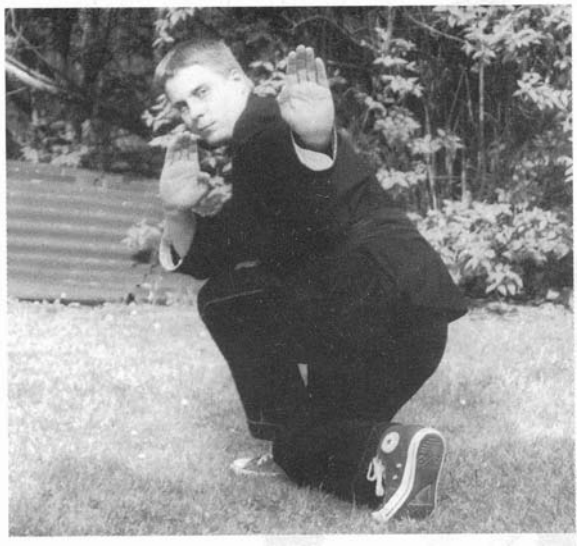
Der Weg ist das Ziel



Bernd Höhle betreibt seit seinem fünften Lebensjahr asiatische Kampfkünste.
Heute ist er Träger des 4. Dan Ninjutsu und Thai Kick Boxen und ist Trainer für Shaolin Kung Fu. Meister Höhle ist Schüler des legendären Großmeister Dr. Lee 10. Dan.
In seiner Schule bei Hannover unterrichtet er ca. 15 Stunden die Woche. Einige seiner Schüler konnten sich bereits auf den Deutschen-, Europa- und Weltmeisterschaften die vordersten Plätze erkämpfen. In seiner Heimatstadt ist Höhle für seine Chi-Kung Vorführungen bekannt, z.B. Bretter mit der Stirn zertrümmern oder einen Speer mit der Metallspitze am Kehlkopf ansetzen, den er durch das Konzentrieren seiner inneren Kraft soweit zum Biegen bringt, daß der dicke Speerstab (Bambus) zerbricht. Auch seine Schwert-Demonstration mit verbundenen Augen ist atemberaubend wenn er mit einem sehr scharfen Schwert Ananasfrüchte, die auf dem Kopf bzw. Hals von drei Personen plaziert sind, mit verbundenen Augen zerschneidet. Seine Erfolge bescherten ihm etliche Auszeichnungen und Ehrungen auf die Meister Höhle sehr stolz ist.
Durch die Mitgliedschaft in der Martial Arts Association hat er sehr gute Kontakte zu hochrangigen asiatischen Großmeistern und Meistern die ihn fördern und zur Seite stehen, erhalten. Höhle sieht sich als ewiger Schüler um sein Zeil zu erreichen, denn der Weg ist das Ziel!
Die MAA. ist ein Dachverband, der verschiedene Budo-Disziplinen betreut. 1997 sind über 250 lizensierte Trainer in der Martial Arts Association offiziel registriert.
Um einen sehr hohen Standart zugewährleisten wurden als Ehrenpräsidenten einige namenhafte Großmeister wie z.B. Großmeister R. Lee 10. Dan für die chinesischen Disziplinen, Groß-meister Keido Yamaue 10. Dan für die japanischen Disziplinen und Großmeister Chong Min Lee 9. Dan für die koreanischen Disziplinen verpflichtet.

MAA.-Kontaktadresse:
MAA., Fasanenweg 3a, 31655 Stadthagen

Northern Autentic Shaolin Kung Fu

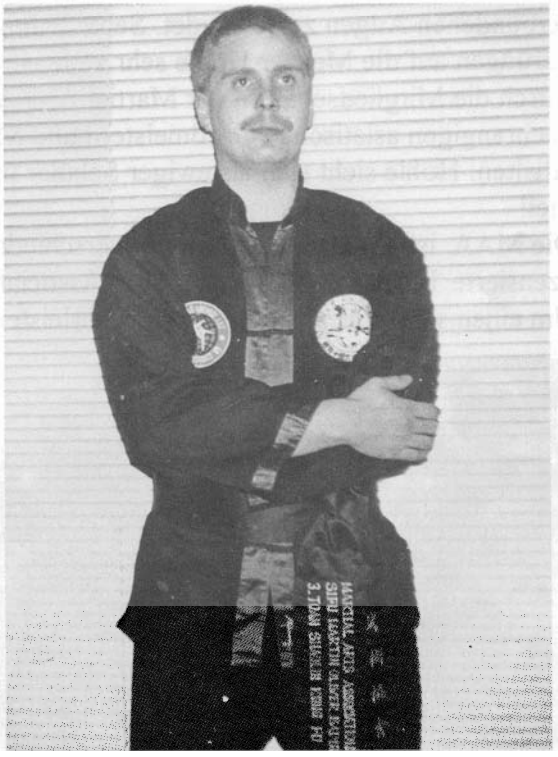


Eine besondere Bedeutung unter den Kung Fu Elementen des Northern Autentic Shaolin Kung Fu hat das Tam-Tui Mönchsboxen.

In den USA ist das Tam-Tui System sehr bekannt und weit verbreitet, unter anderem unter Bezeichnung „12 Spining Legs Kung Fu", wobei eine besondere Stellung dem Herausbilden der Dynamik der weiten und absolut kraftvollen und entladenden Power-Bewegung beigemessen wird.

Seinen Ursprung findet das „Tam-Tui-Kung Fu System" im Tempel der buddistischen Shaolin Mönche, welche diesen Stil weiter varierten und überlieferten. Uber Generationen der unterschiedlichsten Kung Fu Anhängern der verschiedensten nördlichen und südlichen Kung Fu/ Wu Shu Systeme und deren Weiterentwicklung und Interpretation gibt es mittlerweile unzählige Abarten und Interpretationen des „Tam-Tui Kung Fu" weltweit.

Alle Auslegungen dieses Systems aber haben meist ähnliche oder sogar absolut gleiche Schwerpunkte in der Bedeutung der Reihenfolge und Überlieferung und somit auch der Ausführung und Anwendung dieser original Shaolin Kung Fu Techniken.



Die Martial Arts Association hält sich an die Reihenfolge der von dem chinesischen Großmeister Huo, Yuen-Chia im Jahre 1909 durchdachten Auslegung des „Tam-Tui Systems".

Diese besteht aus 12 einzelnen kleinen Kampf-formen, welche einzeln und auch als festgelegte Partnerform gelaufen werden können, um Distanzgefühl, Entladungskraft und Koordination für Kung Fu Techniken zu erlangen.

Unzählige Möglichkeiten für die Selbstverteidigung und Umsetzbarkeit der einzelnen Elemente der Grundformen sind ein unschätzbarer Gewinn, für alle Budosportler.

Nächstes Jahr finden in der Martial Arts Association Intensiv-Umschulungen im „Northern Autentic Shaolin Kung Fu" statt. Gelehrt werden unter anderem Tam-Tui Formen, Dang-Lang-, Chuan Fa- und Chi-Gung-Techniken.
Die Umschulungen werden von Sifu Martin Oliver Badura aus Wilhelmshaven durchgeführt. Sifu Badura hat sich durch jahrelanges Training und durch ein tiefes Studium in verschiedenen Kung Fu- Arten zu einem kompetenten Kung Fu-Experten entwickelt, der sich durch sein technisches Können und durch seine Lehrfähigkeiten auszeichnet.
MAA.-Kontaktadresse (offen für alle Kampfkünste): MAA., Fasanenweg 3a, 31655 Stadthagen

35 Jahre Budo-Sport (1962 - 1997) - Shihan Siegfried Lory 10.Dan

Der rührige Budo-Großmeister aus München kann auf eine lange aktive Laufbahn als Budosportler, Trainer und Funktionär zurückblicken. Bekannt geworden ist der vielseitige Experte durch unzählige Budo-Lehrgänge insbesondere zur Selbstvereteidigung mit und ohne Waffen. So schrieb er einige Lehrbücher, drehte Lehrvideos und trat bei zahllosen öffentlichen Anlässen auf. Siegfried Lory gründete die BFAK, deren Präsident und Bunestrainer er noch heute ist. Sein Werdegang spricht für sich.

1962 Beginn mit Judo-, Karate und Jiu Jitsu Training
1966
Prüfung zum Instructor für Nahkampf in Vreden
1967
Verleihung der "Versorgungsmedaille am Bande" für Körperertüchtigung durch den Minister der Verteidigung
1968
Gründung des ersten Jiu-Jitsu/Judo-Clubs in Peißenberg
1970
Prüfung zum ersten Dan Jiu-Jitsu
1971
Prüfung zum ersten Dan Karate
1972
Gründung des ersten JJ/Judo und Karateklubs in Bad Heilbrunn, Prüfung zum 2.Dan JJ und 1.Dan Judo
1973
Landesleitung im DJJR Erich Rahn für das Land Bayern
1974
Prüfung zum 3.Dan JJ
1975
Prüfung zum 2.Dan Karate
1977
Ernennung zum Ausbilder (waffenlos) für Justizbeamte im OLG-Bezirk, Prüfung zum 4.Dan JJ, Verleihung des 2.Dan Judo
1979
Fernsehauftritt in der ARD-Sendung "Auf los geht´ s los" mit Joachim Fuchsberger, erstes Buch über moderne Selbstverteidigung, Gründung des BFAK (1.3. 1979)
1980
Prüfung zum 5.Dan JJ
1981
Püfung zum ersten Dan Taekwon-Do, Prüfung zum ersten Dan Aikido
1982
Verleihung des 6.Dan JJ für besondere Verdienste durch J. Ebetshuber, 10.Dan
1983
Verleihung des 7.Dan JJ in seiner Eigenschaft als Bundestrainer JJ des DBV e.V.

Siegfried Lory

1985
Verfassen des zweiten Buches
1990
Verfassen des dritten Buches **sowie** des ersten und zweiten **Lehrvideos**
1991
Verleihung des 8.Dan JJ
1992
dritter Video-Film erscheint
1994
Verleihung des 9.Dan JJ
1995
Verleihung des 10.Dan
1996
Partnervertrag mit der ARGE JJ und BFAK
1997
35 Jahre aktiver Budosport für Siegfried Lory

BFAK

Siegfried Lory in Aktion

Pillen, Pulver und Getränke - was ist "drin" ?

Das Angebot an legalen Präparaten ist vielfältig und verwirrend, die Wirkungen und Nebenwirkungen umstritten und die Hoffnungen der Sportler grenzenlos - benötigen wir nahrungsergänzende Mittel, Pillen und Getränke ? Nun, eins steht auf jeden Fall fast: ohne Training geht es nicht. Egal, was man einnehmen möchte, es handelt sich immer um zusätzliche Stoffe, die die normale Ernährung ergänzen sollen und insbesondere den Leistungs- und Hochleistungssportler beim Training unterstützen. Am besten, wir beschränken uns zunächst mal auf einen Stoff, der seit einiger Zeit als Geheimtip gilt, das Creatin.

Spätestens seit der Olympiade in Atlanta ist ein Stoff, der leistungsfördernd wirkt, unter dem Begriff "Creatin Monohydrat" bekannt geworden. Über die Energiegewinnung des Muskels im menschlichen Körper wissen wir, daß Energie zunächst aus in der Muskelzelle vorhanden Stoffen gewonnen wird. Bei umfangreicheren Belastungen müssen dann Energiereserven des Körpers, nämlich das Creatin-Phosphat verbraucht und neue Reserven produziert werden. Neues Creatin-Phosphat bildet sich aus Creatin und Adenosin-Triphosphat (ATP). Dieser Prozeß läßt sich durch Aufnahme von Creatin-Präparaten, wie sie erlaubt sind, verbessern ,z.B. auch im Zusammenhang mit Kohlenhydratträgern. Dabei spielt Ennahmeweise und Dosierung eine wichtige Rolle. Das heißt, man nimmt in einer sogenannten "Kur" 4 - 6 Wochen regelmäßig Creatin ein, um dann nach einer Pause von zwei Wochen mit kleinen Dosierungen weiter zu machen. So behält der Sportler ständig einen bestimmten Creatinspiegel, der für ein Leistungssporttraining nützlich ist.
Grundsätzlich sollen Nahrungsergänzungen nicht gedankenlos eingenommen werden. Bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung (mehr zu diesem Thema in späteren Heften) verfügt der menschliche Körper über alle notwendigen Vitamine, Enzyme und Ernährungsstoffe (Kohlenhydrat, Eiweiß, Fett). Vor allem enthält diese Nahrung die wichtigen Ballaststoffe für eine gute Verdauung und Entschlackung. Wer dann durch besonders intensiven Leistungssport (z.B. Ausdauersport, Kraftsport) beim Aufbautraining extreme Leistungen erbringen möchte kann zusätzlich seine Leistungsfähigkeit durch Nahrungsergängungen (Getränke, Kohlenhydrate, Eiweiße, Creatin, Vitanine...) unterstützen. Hierzu sollte sich der Sportler selbst die erforderliche Fachkenntnis aneignen und planvoll sowie gezielt Zusatzstoffe einnehmen. Von verbotenen bzw. verschreibungspflichtigen Mitteln (die zwar möglicherweise effektiv, sind) ist wegen deren Nebenwirkungen und gesundheitlichen Gefahren abzuraten. Eine andere Unsicherheit liegt in der tatsächlichen Qualität von großartig werbewirksam angepriesenen Produkten. Reißerische Formulierungen mit abstrakten Versprechungen lenken oft vom Wesentlichen ab. Wer sich einige Kenntnisse über Ernährung angeeignet hat, kann schon anhand der Produktetiketten bei genauerem Hinsehen einiges Erkennen. Die Zutatenliste auf den Etiketten oder Beipackzetteln ist (nach LMBG) ein "Kennzeichnungsmuß" und führt in herabsteigender Reihenfolge die Inhaltsstoffe auf. Bei Creatinpräparaten kann man hier dann z.B. auf die Position des Creatins innerhalb der Reihenfolge der Zutatenliste achten und Rückschlüsse auf den Creatingehalt des Mittels ziehen. Ähnliches gilt für den Kohlenhydrat- bzw. Eiweißanteil von Milchpulvern. Man sollte dabei auf die weiteren Zusatzstoffe achten bzw. aus welchem Stoff nun eigentlich z.B. das Eiweiß gewonnen wird. All diese Fragen erfordern natürlich Vorwissen und Information, die wir in unserer Rubrik regelmäßig geben möchten.

WiP

*** Special Offer * Special Offer * Special Offer * Special Offer ***

Angebot 1	Angebot 2	Angebot 3
1 x 500 g Dose Creatine Premium Qualität, 100% reines, pures Monohydrat	**2 x 500 g Dose Creatine** Premium Qualität, 100% reines, pures Monohydrat	**2 x 500 g Dose Creatine** Premium Qualität, 100% reines, pures Monohydrat
	1 x 750 g Dose Protein 91 hochwertiges Mehrkomponenten-Muskelaufbauprotein (Erdbeer, Vanille, Banane, Kirsch, Himbeer, Pfirsich, Cappuccino, Nuß-Nougat, Amaretto, Schoko, Lemon-Joghurt, Kokos)	**1 x 2000 g Beutel Weight Gainer** komplexe Kohlenhydrate zum optimalen Gewichtsaufbau (Erdbeer, Vanille, Banane, Schoko-Nougat, Citrus-Quark)
DM 39,90	**DM 99,00**	**DM 99,00**

Alle Preise zzgl. Porto- und Verpackungsgebühr von DM 10,00.
Bestellungen an: BFS • Schnellweider Str. 97 • 51067 Köln • Tel.: 0221 - 631210 • FAX 0221 - 631200

Nancy Clark, "Fit for Sports", der Energieratgeber für sportlich Aktive, ca. 39,80 DM 271 Seiten, 5 Zeichnungen, Format 14,3 x 21,2 cm, BLV Verlagsges. mbh München, Wien, Zürich

Passend zu den Überlegungungen zu den nahrungsergänzenden Produkten liegt auch die Frage nach einer guten, optimalen (sportlichen) Ernährung nahe. Zu diesem Gebiet ist kürzlich ein umfassender Band erschienen, der sich als "Energieratgeber" versteht. Er richtet sich vor allem an aktive Sportler, die ihr Training durch eine angemessene Ernährung unterstützen möchten frei nach dem Motto "Du bist, was Du ißt" oder "Du leistest, was Du gegessen hast". Unter Berücksichtigung der modernen Lebensweise zeigt Nancy Clark, wie man durch richtige Ernährung die sportliche Leistung steigern kann. Dabei berücksichtigt die Autorin die Probleme der Gesundheits- und Breitensportler, der Leistungs- und Hochleistungssportler sowie nicht besonders sportlich aktiver Menschen.
Im ersten Teil des Buches werden Anleitungen für die Ernährung in der Trainingsphase gegeben. Hier erfährt man auch, wie man durch den richtigen Snack beim Naschen Ernährungsfehler vermeiden und wie man sich trotz Fast Food gesund ernähren kann. Grundlegende Informationen zur Sporternährung bietet der zweite Teil des aktuellen Ernährungsratgebers. Man erfährt Hintergünde über die Notwendigkeit der Kohlenhydrat-, Flüssigkeits- und Proteinzufuhr sowie über den Sinn und Unsinn von Ergänzungspräparaten. Im dritten Teil wird der Bereich der Körpergewichtssteuerung (Abnehmen, "Gewichtmachen", Masseaufbau...) besprochen bis hin zu Ernährungsproblemen (Anorexie, Bulimie oder Nahrungsmittelallergien...). Den Abschluß des Handbuches bilden 103 Rezepte für die Zusammenstellung einer energiereichen Nahrung.

BSR

Karate Kinder-Europameisterschaft 1998 (Shotokan Karate Kyogi of united Nations S.K.K.U.N.) Waldhausen Cup 1998
Samstag, der 4. April 1998
Sporthalle Giesenkirchen Asternweg
SpotlerInnen von 6 - 17 Jahre
Anfänger und Fortgeschrittene
Einzel und Mannschaft
Jyu Kumite/Kürkata/Kumite/Shobu Ippon Kumite
Info: Brigitte Friebe, Heehler 8 b, 41663 Mönchengladbach
Tel.: 02161-550037 Fax: 02161-204711

Karate Europameisterschaft 1998 4. Int. VITUS Cup (S.K.K.U.N.)
Sonntag, der 5. April 1998
Sporthalle Giesenkirchen Asternweg
SportlerInnen ab 18 Jahre
Kata Shiai/Kürkata/Kumite/Shobu Ippon Kumite/Shobu Sanbon
Info: Brigitte Friebe s.o.

Internationaler JJ -Lehrgang Slowakei 12.-18.7.1998
in Modra - Harmonia (30 KM von Bratislawa)
Lehrer:
Soke Clark 9.Dan/F. Strauss 8.Dan/ V.Schmidt 8.Dan/G.S.Bertoletti 7.Dan/M. Feuchthofen 5.Dan/K.J.Scheel 5.Dan/ L.Petras 4.Dan/L.Mocik 4.Dan und andere

Unterkunft: Doppelzimmer mit Dusche & WC
Vollpension, Lehrgangsgebühr, Sauna, Schwimmbad, freies Training
Kosten insgesamt: 260,-DM

The International Amateur Muay Thai Federation presents Thaiboxen
am Sonntag, dem 8. März 1998
Ranglistenkämpfe und Supershow der Kampfsportmeister
10 Top-Fights Fullcontact
im Kumgang Dojang Datteln, Fitneß Center Rode, Bülowstraße 139, 45711 Datteln
Info: Markus Böck 0172-9377982
Fax:02363-34350

Kung Fu Langstock Lehrgang Chan Shaolin Si (Partnerform Langstock)
28.2. - 1.3. 1998
Turnhalle des Burggymnasiums, I. Dellbrügge, Stadtmitte Essen Nähe Hauptbahnhof
ein Tag 40,-DM (18.00 - 20.30 Uhr)
Info: Peter Rutkowski, Im Steeler Rott 18 a, 45276 Essen, Tel: 0201-597474

Original Shaolin Temple Kung Fu mit dem Mönch Shi Xing Peng (32. Generation Shaolin Kloster)
1.3. 1998 und 15.3. 1998
Turnhalle des Burggymnasiums, I. Dellbrügge, Essen Stadtmitte Nähe Hbf
ein Tag 40,-DM (16.00 - 18.00 Uhr)
Info: Peter Rutkowski s.o.

10 Jahre Toshido Hagen Jubiläumslehrgang
09. - 10. 5. 1998 Sportpark am Höing Ischelandhalle, 58000 Hagen
mit
Dieter Lösgen, 10.Dan (Deutschland)
Alain Sailly, 6.Dan (Frankreich)
Brian Herbert, 6.Dan (England)
ein Tag 30,-DM zwei Tage 50,-DM
Info: B.Kampmann, Fax: 02302-9144948

Offenes Internatioanles JJ Seminar Toga Rashi Helmond (Niederlande)
22. - 24.5. 1998 in Valkenswaard (NL)
mit hochgraduierten Lehreren aus dem In- und Ausland
Seminarkosten 85 fl. pro Person, alles andere kostet extra
Info: J. Spaan, 0031-0492-537646

Fighting Arts 1998 The Gathering of the Masters II Spanish Canarish Islands 13.-20.7. 1998
mit ca. 23 Lehreren vom 10. Dan abwärts aus den USA und Europa
Anreise ab London mit Flugzeug 200 Pfund
Lehrgang bei Anmeldung bis 30.5.98 250 Pf.
Info: Kempo Jujitsu International Budo Association

World Kickboxing Association (WKA)-Germany beginnt das neue Jahr mit einigen Aktivitäten

Der Kickboxverband unter Federführung des Unternehmens "Sportbetreuung Nonnemacher" kündigt für 1998 einige Veränderungen an. So wird sich die WKA Germany in drei Untergruppen aufgliedern, dem Pointfighting und Formen Bereich, dem Amateuer-Kick-Boxen (zu dem Vollkontakt und Leichtkontakt zählt) und dem Profikickboxen (mit den Disziplinen Kickboxen, Vollkontakt, Thaiboxen).
Ab sofort können unter der Schirmherrschaft der Sportbetreuung Nonnemacher auch Prüfungen im Tae Kwon Do und Karate abgelegt werden. Bei Fragen und Infowünschen kann sich jeder an die WKA Geschäftsstelle bei Klaus Nonnemacher melden.

WKA Zeitplan 1 Halbjahr 1998
01.03.1998 Newcomer House Gala mit Freefight und Kickboxen in Karlsruhe
01.03.1998 BSO Versammlung Obertraubling
14.03.1998 Newcomer Suhl Thüringen
14.03.1998 Best of the Best, offenes Turnier Pointfighting in Amsterdam
05.04.1998 Pointfighting England
05.04.1998 Newcomer Pointfighting in Obertraubling
13.04.1998 ValeTudo und Freefight/Brazilian Jiu Jitsu Lehrgang Karlsruhe
25.04.1998 Hannover Grand Prix Pointfighting & Formen
02.05.1998 Semikontaktlehrgang mit H.G. Hinz BSO Rain am Lech
03.05.1998 Intern. Deutsche Meisterschaft Vollk./ Leichtk. Pointfighting in Speyer
10.05.1998 Oberpfalzcup Burglengenfeld BSO
04.05.1998 House Gala Karlsruhe
16.05.1998 Lehrgang mit K. Nonnemacher in Erfurt
17/18.5 98 Mediterranean Championships Griechenland (Vollk./Leichtk./Thaiboxen)
Juni 1998 World Grand Prix Teams & Polnish Open Pointfighting/Forms
Juli 1998 Weltmeisterschaft Leichtkontakt Kopenhagen (Dänemark)

Terminplanung "Deutscher Arnis Verband (DAV) e.V. für das 1. Halbjahr 1998

Der rührige Kampfkunst-Verband für die philippinischen Kampfkünste unter Leitung von Bundestrainer Dieter Knüttel und Vorsitzenden Helmut Meisel stellt seine Termine für das Jahr 1998 vor. Infos zu einzelnen Veranstaltungen gibt es bei Dieter Knüttel (0231-4948060), Helmut Meisel (040-2503617) oder bei der DAV-Geschäftsstelle Sven Barchfeld (0172-9897052).
14.02.1998 München (Hans Karrer)
21.-22.2.98 BT D. Knüttel in Dänemark
28.2.1998 Frankfurt (H.Karrer)
07.03.1998 Paderborn und Salzburg (D. Knüttel)
14.-15.3.98 Frankfurt (D. Knüttel)
21.-22.3.98 Arnsberg (D.Knüttel) und Freiburg (Hans Karrer)
29.03.1998 Hamburg (Finn Rathmann)
04.-05.4.98 Paris (D. Knüttel)
10.-13.4.98 Ostercamp in Brodten (Einladungslehrgang)
18.-19.4.98 Essen (D. Knüttel)
25.-26.4.98 Bremerhaven (D. Knüttel)
14.-17.5.98 Loreley-Camp (D. Knüttel)
21.-24.5,98 Plön (Helmut Meisel)
21.-24.5.98 Hamburg (Finn Rathmann)
30.-31.5.98 Dortmunder Budolehrgang (u.a. Dieter Knüttel)

Vorankündigung
Internationale Offene Deutsche Meisterschaft
Semikontakt, offen für alle Stilrichtungen
Sonntag, der 26.4. 1998
Rundsporthalle Bochum
Anmeldung und Info:
Ahmad Mersad, 0234-238 222
oder 0231- 727 5775

Vorankündigung
Sonntag, der 7.6. 1998
in 44357 Waltrop NRW
Int. Waltroper Freundschafts-Pokal-Turnier Kampf und Formen
und ein Sport-Nunchaku-Do Wettkampf mit Sportartikelmarkt sowie Budo-Vorführungen u.a. mit dem bekannten Demoteam der ITF-D unter Leitung von Tarcisio Martella (anschließend ist die Teilnahme an einem Lehrgang mit den Show-Akteuren möglich)
Info: W. Peters (Redaktion)
oder O. Karaus, 0231-339269

Kenpokan Dojo Hannover
bietet seit Jahren alle Arten von Lehrgängen mit und ohne Waffen an. Interessenten können sich wenden an:
Kenpokan Dojo e.V., Jathostraße 11, 30163 Hannover (0511-371255)

BFAK, Siegfried Lory
veranstaltet im Jahre 1998 zahlreiche Lehrgänge zur Selbstverteidigung. Darüberhinaus kann der interessierte Budo-Sportler Bücher, Videos, T-Shirts und das BFAK-Journal bei ihm beziehen.
Info unter:
Dojo "SV für Jung und Alt", Präsident/Bundestrainer, Ohlauer Straße 56 (bei Mayer) 80997 München, 089-1409482

IMPRESSUM
Name: Budo-Sport-Report
Erscheinungsweise: vierteljährlich
Auflage: 2000
Kosten: 3,00 DM/ Stück
Herausgeber: Verlag Peters, Postfach 103014, 44030 Dortmund, Tel.: 0231-728 22 20
Verantwortlich: Wilfried Peters, Kleiststraße 23, 44147 Dortmund, Mobil: 0177-34 99 161
Redaktion und Anzeigen: W.Peters
Bankverbindung:
BSR, W. Peters, Kto.: 021 001 198
Stadtsparkasse Dortmund
(440 501 99)
Layout und Vertrieb:
Peters Verlag
Druckerei:
Uwe Nolte, Iserlohn/Westfalen

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 bestehen keine Ansprüche aus Abos oder Anzeigenaufträgen.

Gültige Anzeigenpreisliste 1/98
(alle Beträge zzgl. MWST)
s/w mit reprofähigen Vorlagen

1	Seite 550,-DM
2/3	Seite 400,-DM
1/2	Seite 300,-DM
1/3	Seite 220,-DM
1/4	Seite 175,-DM
1/8	Seite 100,-DM
1/16	Seite 50,-DM
1/32	Seite 25,-DM

Aufpreise:
Umschlagseiten innen 20%
Umschlagseite außen 30%
garbige Anzeigen (keine Gewähr für Abweichungen beim Farbverlauf) nur 1/1 oder 1/2 Seite 20% pro Farbe
spezielle Plazierungswünsche 10%
Überformate 10%
Sonstiges:
Belegung von Verbandsseiten (keine Werbung) 100,-DM/Seite + MWST plus Kosten für Fotos, Textgestaltung (wenn nicht fertig angeliefert)
Beilage von Ausschreibungen, Einladungen u.ä. 5 Pfennig/Stück DIN-A-4 Kopierkosten und 10 Pfennig pro Stück Portokostenanteil
Weitere Infos über Möglichkeiten sowie die allg. Geschäftsbedingungen auf Anfrage

Asia House Presents
THE WAY OF THE WARRIOR
produced by the 1998 International Workshop Festival co produced in Germany by Tanzhaus NRW / Die Werkstatt e.V.
in Düsseldorf
vom 7. - 12. April 1998
Performances, Demonstrations and Workshops and Talks

nähere Infos:
Tanzhaus NRW / Die Werkstatt e.V., Börnestraße 10, 40211 Düsseldorf,
Tel.: 0211-17 27 00
Fax: 0211-17 27 017

Simone Schlötels präsentiert:
Gokor Chivichyan
6.Dan Sambo, 6.Dan Judo
Sonntag, der 19. 4. 1998
10.00 - 18.00 Uhr
in 59174 Kamen
Gebühr.: 100,-DM
(maximal 40 Teilnehmer)
Meldeschluß: 11.4. 1998
Info.: 0241- 876141 Tel+Fax

8. Internationales Ju Jitsu Do Seminar Waasmunster (Belgien)
vom 17. - 19. April 1998
u.a. mit Jhonnay Bernaschewice, 7.Dan, Derroll Connelly, 7.Dan Jeff Espinous u.v.a.
neue workshops:
- Car Training für Polizisten und Zivilisten
- Formenwettkampf-Training
außerdem neben Ju Jitsu noch Escrima, Kali, Inayan Eskrima, Self-Defense
Info: +32-524726 66 Tel+Fax

Europameisterschaft
der
GTF-G (Global Taekwon-Do Federation) vom 16. - 18. 10. 1998 in Eschwege
Info: 05651-70920 Tel+Fax

The Way of the Warriot

Erstes Jubiläum des International Jiu Jitsu Information Centre
De Meester Charles
Rabotstraat 83
B-9000-Gent
Info.:+32-(09)-2256426
Nach einem erfolgreichen Jahr mit der Vermittlung von zahllosen Lehrgangsterminen und Adressen erweitert das Informationszentrum seinen kostenlosen Service. De Meester Charles verfügt über eine Budo-Bibliothek von über 500 Exemplaren in den verschiedensten europäischen Sprachen. Außerdem hat er Beziehungen zu etlichen hochrangigen Danträgern verschiedenster Kampfkünste und einer Universität mit den Fachbereichen Sinologie und Japanologie. Der Service umfaßt die kostenlose Beantwortung von Fach-Anfragen aller Art (bitte Rückporto beifügen). Der kostenlose Versand des Bulletins mit Lehrgangsausschreibungen aus ganz Europa geht ebenfalls weiter. Wer sein Seminar ankündigen oder an einem Lehrgang teilnehmen möchte kann das mehrmals im Jahr erscheinende Infoblatt unter obiger Adresse bestellen.

WAKO-Deutschland e. V.
Vorankündigung:

Georg F. Brückner Pokal ´98

Semikontakt,
Leichtkontakt,
Vollkontakt
und Formen

03. und 04. Oktober 1998
in Siegen (Nordrhein-Westfalen)
Infos über die Geschäftsstelle der WAKO-NRW e. V.

In letzter Minute:

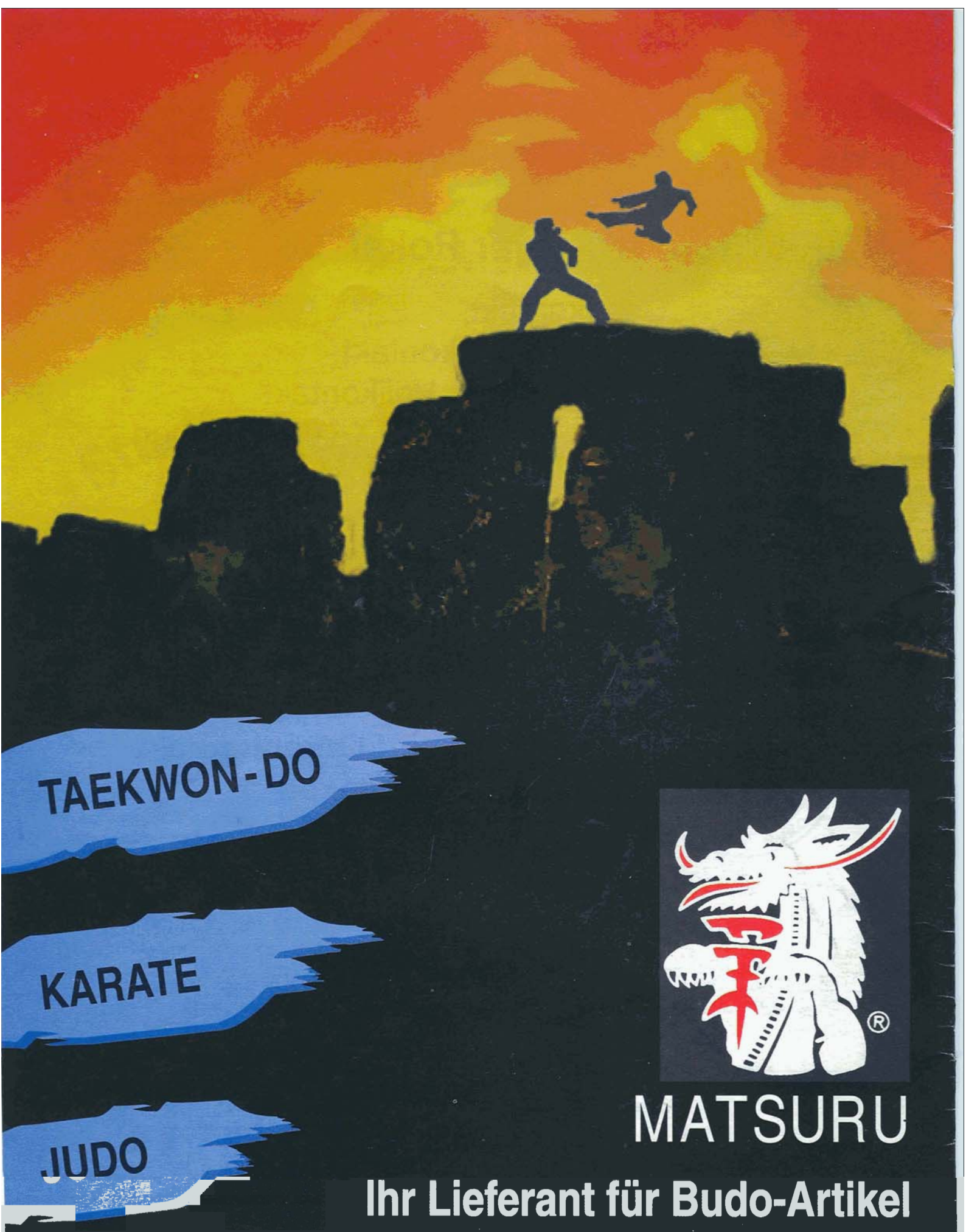
Nachwuchsturnier
im Semi- und Leichtkontakt
Kickboxen

15. März 1998
in Gelsenkirchen, Turnhalle Leibniz-Gymnasium
Infos über die Geschäftsstelle der WAKO-NRW e. V.

Geschäftsstelle WAKO-NRW e. V.: Judo Vereinigung Siegerland e. V., z. Hd.: Jens Walbersdorf
Sieghütter Hauptweg 9, 57072 Siegen
Tel.: (0 27 62) 69 02 94, Fax: (02 71) 48 41 92
E-MAIL: JensWALB@aol .com

Mehr, mehr, mehr Info´s
über die WAKO-NRW e. V.
auch im Internet:

http://members.aol.com/wakonrw/wakonrw.htm



MATSURU

Ihr Lieferant für Budo-Artikel

Fordern Sie unseren kostenlosen Katalog an.

Matsuru Deutschland • Schnellweider Straße 97 • 51067 Köln • Telefon 02 21 - 63 12 10 • Telefax 02 21 - 63 12 00