



1.Halbjahr 2013

Taekwon-Do in Unna
www.se-jong.de

Was gibt es Neues im Verein?

Liebe Eltern, liebe Sportler/innen und Freunde des Taekwon-Do Vereins T.C. Se-Jong Unna, ein erfolgreiches Jahr 2012 liegt hinter uns und ein hoffentlich ebenso erfolgreiches vor uns.

Da nicht alle Kinder im Internet regelmäßig unsere Vereins-Internetseite besuchen, kam uns der Gedanke zu einer **Vereinszeitschrift**, deren erstes Probeexemplar Sie/Ihr hiermit in den Händen haltet. Erscheinen wird diese voraussichtlich zweimal im Jahr und wir werden dort immer alle wichtigen Informationen und Berichte rund um den Verein einfließen lassen. Es wird Raum geben für Eure Fragen und Anregungen, eine bunte Infoseite über unseren Kampfsport **Taekwon-Do** und auch andere Kampfsportarten, einen Veranstaltungskalender und vieles mehr.

Euer Trainerteam

INHALT / Seite:

S.2: Waffenlehrgang / Kobudo

S.3: Thema: Was ist eigentlich Kobudo?

S.4: Nachwuchsmeisterschaft in Dortmund

S.5: Sparringtreff des NWTV

S.6: Trainingscamp in Wipperfürth

S.7: Thema: Peter Rutkowski und Modern Arnis

S.8: EURE Seite / Dies&Das



Dortmunder Waffenlehrgang/KOBUDO
am Sonntag, 03.03.2013. Unsere Sportlerinnen Jennifer und Jasmin beim Training von Abwehrtechniken mit einem Spazierstock.
Weiter Seite 2



Offene Deutsche Taekwon-Do Nachwuchsmeisterschaft.

Unsere Sportler holen trotz starker Konkurrenz zweimal Silber und zweimal Bronze.
Weiter Seite 3

Sparringtreff des NWTV in Dortmund
Weiter Seite 4





Bild oben: Nach langjähriger Vorbereitungszeit stellt das „TeamWachsmann“ eine neue Waffe, die hervorragende Ergebnisse in der Selbstverteidigung erzielt hat, vor: **Die Tigerkralle.**

Bild oben links: Unsere Sportler Justin, Torben, Martin, Jasmin und Jennifer beim Waffenlehrgang

KOBUDO ist ein Oberbegriff für die historisch überlieferten Kampfkünste. Diese umfasst alle Techniken des Nahkampfes mit und ohne Waffen.

6 unserer Vereinssportler nahmen mit Begeisterung am Waffenlehrgang in Dortmund teil. Insgesamt ca.40 Teilnehmer aus unterschiedlichen Kampfsportarten konnten in je 3 Trainingseinheiten sowohl Grundformen als auch Selbstverteidigung mit unterschiedlichsten Waffen kennenlernen. Als Gastdozenten angereist waren u.a. **Ralf Kussler** (*Muay Thai Boran*) als Vertreter der thailändischen Schwertkünste (*Krabi Krabong*), **Klaus Wachsmann** (*Hwarang Kwan Do*) der den Einsatz einer neuen „Waffe“, der Tigerkralle (*siehe Abb. Oben rechts*) vorstellte, **Peter Rutkowski** (*Modern Arnis*) als Vertreter der philippinischen Kampfkünste, der Abwehrtechniken mit einem Spazierstock demonstrierte, **Patrick Gerhold** (*Mittelalterliches Fechten*) demonstrierte das „Führen“ von sog. „Zweihänderwaffen“ gegen mehrere Angreifer und zum ersten Mal dabei **Torsten Schneider** (*R.M.A.= Russian Martial Arts*), der den Umgang mit einem Klappspaten gegen ebenfalls mehrere bewaffnete Angreifer demonstrierte. Der Lehrgang wurde von Wilfried Peters (*1.Vorsitzender des NWTV*) gegen 11.00 Uhr eröffnet und endete pünktlich um 17.00 Uhr. Alle waren sich einig im nächsten Jahr wieder dabei zu sein.

Bericht: M.Müller



Thema: Was ist eigentlich "KOBUDO"?



Bild oben links: Torben, Justin und Martin mit mittelalterlichen Schwertern



Bild oben rechts: Jennifer und Jasmin bei Abwehrtechniken mit einem Spazierstock

Nachdem unsere Sportler auf dem Waffenlehrgang in Dortmund waren, tauchte diese Fragen natürlich auf und hier eine kleine Antwort:

KOBUDO ist ein Oberbegriff für die historisch überlieferten Kampfkünste. Diese umfasst alle Techniken des Nahkampfes mit und ohne Waffen. Obwohl in der heutigen Zeit das Kobudo als Synonym für die Kunst des Nahkampfes mit Waffen bzw. Arbeitsgeräten, die als Waffen verwendet werden steht, enthält das Kobudo eigentlich viel mehr.

Quelle: www.kobudo.net

Kobudo - Geschichte

Kobudo bedeutet "Alte Kampfkunst" und entstand im 16. Jahrhundert auf Okinawa (*Japan*). Zu dieser Zeit war das Tragen von Schwertern und anderen Blankwaffen vom König verboten. Um sich gegen die besetzenden Satsuma-Samurai verteidigen zu können, entwickelten die Bauern und Fischer Waffensysteme, bei denen sie unauffällige landwirtschaftliche Geräte und Werkzeuge zu tödlichen Waffen umfunktionierten. Die so entstandene Kampfkunst wurde unter strengster Geheimhaltung trainiert und vervollkommen. Oft wurde sie nur innerhalb der Familie weitergegeben. Da es im Okinawa-Kobudo keinen Freikampf oder sportlichen Wettbewerb wie in anderen asiatischen Kampfsportarten gibt, gilt es bis heute als traditionelle und unverfälschte Kampfkunst. Beim Training werden die Grundtechniken mit verschiedenen Waffen, z.B. Bo, Sai, Tonfa unterrichtet, ebenso wie Partnertraining und Kata, welches ein Kampf gegen imaginäre Gegner ist.

Quelle: Kobudo Verband NRW

Es gibt im Kobudo eine Vielzahl von Waffen, einige davon sind allerdings im Laufe der Zeit in Vergessenheit geraten, und nur noch auf Okinawa bekannt, wie zum Beispiel der "tekko" eine Art Schlagring aus Metall oder Holz, der auch paarweise benutzt wurde. Es wurden auch Gebrauchsgegenstände wie Haarnadeln "kanzashi" als Waffen verwendet.

Die bekanntesten Waffen des Kobudo sind sicher **Bo**, **Sai**, **Tonfa** und **Nunchaku**, oder die weniger bekannten Waffen **Ekū**, **Nunti-Bo**, **Sansetsukon**, **Kama**, **Kue** und **Timbe**.

Quelle: Okinawa Kobudo Verband Deutschland e.V.



Bild mitte rechts: Justin beim Training mit dem BOKKEN - dem Holzschwert der Samurai beim Waffenlehrgang 2012



Sai-Gabeln



Sansetsukon
Nunchaku



Tonfa

Tanto

Bokken

Jo

Kamas



Nachwuchsmeisterschaft 27.04. '13 in Dortmund



Bild oben links: Aufstellen vor dem Turnier: Insgesamt 169 gemeldete Einzel- und/oder Doppelstarter

Bild oben Mitte:

Nathalie Kunold nach hartem Kampf mit Silbermedaille



Bild oben rechts:

Unsere aktiven Sportler: Annika, Torben und Justin

Bild unten:

Allein für die Kategorie TUL traten mehr als 20 Teilnehmer in einer Gruppe gegeneinander an.

Zum zweiten Mal nahm der TC Se-Jong mit 6 Vereinssportler am Nachwuchsturnier der TKD-Deutschland in Dortmund Brakel teil. Mit insgesamt 169 gemeldeten Sportlern aus Deutschland, Tschechien, Belgien und der Schweiz war das Turnier in diesem Jahr mehr als doppelt so groß. Begonnen wurde fast planmäßig um ca. 11.00 Uhr mit den Einzel TUL- Wettbewerben. Danach folgten Team-TUL und Mannschafts-TUL. Leider geriet dann der geplante Ablauf des Turniers durcheinander und unsere Vereinssportler mussten bis in den späten Nachmittag hinein warten bis sie zum Kämpfen (*Semi- und Leichtkontakt*) aufgerufen wurden. Trotz der wirklich zahlenmäßig hohen und auch kämpferisch starken Konkurrenz gelang es unseren Sportler/innen **Annika Richter** im Formenlauf und **Nathalie Kunold** im Semikontakt trotzdem sich einen guten zweiten Platz und somit die Silbermedaille zu sichern. **Justin Hecker** trat wiederholt im Semikontakt Sparring an und musste gleich zweimal zwei Minuten mit einer Minute Pause dazwischen gegen seinen Gegner kämpfen (*Kampfmodus wie auf internationalen Turnieren*) und gewann gleich doppelt Bronze. Einmal im TUL und einmal im Leichtkontakt.



Bild unten:

Pokale gab es leider nur für die Mannschafts-Formenläufe und das Team-Sparring. Alle anderen bekamen Medaillen.

Bericht: Marcus Müller

Sparringtreff des NWTV am 11.05. '13 in Dortmund



Eingeladen zum 1. Sparringtreff in diesem Jahr hatte der **Chang-Hun Budo-Sport-Verein** aus Dortmund. Insgesamt 3 unserer Sportler fuhren mit Trainer Marcus Müller zu einem Taekwon-Do Lehrgang der Extraklasse. Als Dozentin zeigte **Jana Galinski** (3. DAN Taekwon-Do, Mitglied des TKD-D Nationalteams und Goldmedaillengewinnerin 2004 bei der WM in Korea im Team) Aufwärmtraining, Dehnübungen, Kicks und Kampftechniken auf hohem Niveau. Besonders hervorzuheben war der freundliche Empfang und die gute Organisation des Lehrgangs, in dem die Teilnehmer in besonderer Weise je nach ihren Fähigkeiten mit in den Ablauf einbezogen wurden. Es gab viel Neues für das eigene Training zu entdecken und Jana zeigte ebenso fachkundig wie routiniert neue und sehr interessante Trainingsmöglichkeiten zur Verbesserung der Kondition und Ausdauer im Hinblick auf kommende Turniere.

Vielen Dank an Jana Galinski & Team von uns!!

Bericht: Marcus Müller

Bild links: Ganz schön anstrengend! Tim-Luca macht erst mal `ne Pause.

Bild rechts: Lukas zeigt "Kampfhaltung"

Bild unten: Justin "schlägt" sich durch



Trainingscamp in Wipperfürth vom 12.-14.07.2013



Bild oben rechts:
Jan und Martin bei Training von Selbstverteidigungstechniken mit einem Stock
Bild oben links:
Gruppenbild unserer Sportler

Am Wochenende fand das 13. Jugendtrainingscamp des NWTV in Wipperfürth statt. Der TC Se-Jong nahm mit insgesamt 10 Teilnehmern und bei bestem Sommerwetter erfolgreich daran teil. Es gab für unserer angereisten Sportler ein Wiedersehen mit hochkarätigen Gastdozenten wie **Klaus Wachsmann** (*Fußtechniken, Hwarang-Kwan-Do*) und **Peter Rutkowski** (*Selbstverteidigung, Modern Arnis*) vom letzten Waffenlehrgang in Dortmund, sowie **Giovanni Amato** (*Fausttechniken, K1, Kickboxen*) vom Sparringstreff in Herne 2012. Am Samstagabend stand für alle Teilnehmer noch das alljährliche Grillen und der anschließende Karaoke-Wettbewerb mit Disco an, bei dem Annika, Nathalie und Lukas als Team gegen die anderen Vereine antraten und für den Verein ein Schlagpolster (**Pratze**) gewannen. Am Sonntag hieß es dann noch "Auf ins Schwimmbad" und nach einer letzten Zusammenkunft zum Abschluss fuhren dann alle am Nachmittag wieder nach Hause.

Bericht: Marcus Müller



Bild links:
Lars und Martin beim "Dehnen"

Bild rechts:
Wilfried Peters und Klaus Wachsmann demonstrieren "Schuffle-Kicks"



Bild unten:
Annika und Nathalie schmeckt's beim Frühstück in der Jugendherberge.

Thema: Peter Rutkowski und Modern Arnis



Bild oben links: Marcus Müller und Peter Rutkowski (4. Dan Modern Arnis) aus Essen beim Einüben von Stocktechniken beim Jugendtrainingscamp 2013.



Bild oben rechts: Justin und Jan beim Training einer Abwehrtechnik ohne Stock.

Modern Arnis ist eine philippinische Kampfkunst mit jahrhundertalter Tradition. Sie verbindet die Erfahrungen aus dem Dschungelkampf mit der Bewegungsharmonie einer Kampfkunst. **Modern Arnis** ist ein effektives System zur Selbstverteidigung, schult Reflexe, Koordination und Schnelligkeit stellt keine besonderen körperlichen Anforderungen an Kraft oder Beweglichkeit macht einfach viel Spaß.

Arnis Techniken werden mit und ohne Waffen trainiert: Einzelstock Doppelstock waffenlose Techniken Nutzung alltäglicher Gegenstände, z.B. Kugelschreiber, Schlüssel, Schirm, Handtuch, Gürtel, Messer und Schwerter.

Ein wichtiges Prinzip dabei ist die Übertragbarkeit der Techniken, so daß eine Technik, die man z.B. mit dem Stock erlernt hat, auch ohne Stock, bzw. mit einem Kugelschreiber oder Handtuch einsetzbar ist.

Quelle: **Deutscher Arnis Verband e.V.**

www.modern-arnis.de



Bild mitte rechts: Torben, Martin und Lars beim Training unter fachkundiger Anleitung.

Wie ist Arnis entstanden? Die Philippinen sind vor vielen Jahrhunderten von Seefahrern aus dem südostasiatischen Raum besiedelt worden. Diese brachten ihre heimatlichen Kriegskünste mit. Über lange Zeit entwickelte sich ein besonderer Stil, dessen erstes prominentes Opfer Ferdinand Magellan war, der 1521 von Häuptling Lapu Lapu mit Arnis-Techniken ins Meer zurückgedrängt wurde. Unter spanischer Besatzung wurde das Arnis-Training verboten. Die Filipinos "verpackten" die geschmeidigen Arnis- Techniken in ihre Volkstänze und konnten so unter den Augen der folklorebegeisterten Spanier ihren Kampfsport trainieren. Über Jahrhunderte wurde Arnis im Geheimen geübt, Väter gaben die Technik an ihre Söhne weiter. Erst nach dem zweiten Weltkrieg hat Remy Presas die vielen unterschiedlichen Stilelemente zu einem einheitlichen System zusammengefasst, das den Ansprüchen an ein modernes Selbstverteidigungssystem gerecht wird.



Unsere letzte Gürtelprüfung vom 16.04.2013:

Hier noch einmal eine **Gratulation** an unsere Sportler, die sich nach erfolgreicher Prüfung am 16. April im EBG über ihre neuen Gürtelfarben freuen konnten: Till-Erik Bieling, Gina Emte, Melina Langer, David Trograncic, Nick Wiese, Claire Kolter (zum Weiß-Gelb Gurt), Marlen Benning und Marvin Kramps (zum Gelbgurt), Lukas Kreutzkamp (zum Gelb-Grüngurt), Nathalie Kunold und Lea Sälzer (zum Grüngurt), Lisamarie Budgen, Marielena Budgen und Justin Hecker (zum Blau-Rotgurt). Den Vereinspokal für den besten Prüfling nahm **Lukas Kreutzkamp** entgegen, der in allen Bereichen eine überdurchschnittliche Punktzahl erreichte.

Gut gemacht! Weiter so,....!!!



Fragen die beim Training gestellt wurden:

(von Nathalie Kunold)

Es wurden schon einige schlaue Fragen beim Training gestellt die hier einmal aufgeschrieben sind:

Warum macht man Taekwon-Do barfuß???

Taekwon-Do macht man barfuß da man daher die „Stabilität“ der Füße trainiert. Das heißt die Füße bekommen z.B. Hornhaut und werden dadurch härter und so kann man leichter Bretter durchtreten (wenn man auch genug Kraft einsetzt). Außerdem gleiten die Füße besser auf dem Hallenboden und man kann sie besser bewegen.

Warum dehnt man sich vor dem trainieren??

Man dehnt sich deshalb weil man sich sonst verletzen könnte. Z.B. wenn man hinterher Tritte übt könnte es sein, wenn du dich vorher nicht gedehnt hast, das dir die Bänder in deinem Körper reißen. Dann hast du einen Bänderriss!! Und das ist nicht gut und tut dazu auch noch weh!!



Das ist Eure Seite:

Also,..immer her mit Euren Ideen, Zeichnungen, Artikeln, Witzen, Fragen, und was auch immer.

Für diese Ausgabe hat uns **Nathalie Kunold** ein tolles Bild gemalt von zwei Taekwon-Do Kämpfern/innen in einer Kampfsituation.

Danke Nathalie



Impressum:

Herausgegeben vom Sportverein
TC Se-Jong Unna / www.se-jong.de

Geschäftsstelle: TC Se-Jong e.V. -
Kluse 8 – 59427 Unna Billmerich

Redaktion und Anzeigen:

Se-Jong Aktuell – Holzwickeder Str.27
– 59427 Unna Billmerich