



2014

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

Jubiläumsausgabe!
 20 Jahre TC Se-Jong und
 damit auch 20 Jahre
 ITF Taekwon-Do in Unna.
 Wieder ein Jahr voller
 Aktionen:

INHALT:

- Tul und Technik Seminar in Witten Seite 2
- Jugendtrainingscamp in Simmerath Seite 4
- Jubiläumslehrgang in Hemmerde Seite 5
- Freundschaftsturnier in Boffzen Seite 9

uvm...



Taekwon-Do vs. Kickboxen

TUL und Technik Seminar mit Meister Horan (7.Dan) aus England in Witten für unsere Schwarzgurte



Jugendtrainingscamp in Wipperfürth



**Jubiläumslehrgang in Hemmerde
 20 Jahre Se-Jong e.V.**

**Turnier in Boffzen:
 Se-Jong Sportler auf dem Siegereppchen!**





Bild oben links: v.l.n.r. Olaf Brämer (6.Dan), Marcus Müller (1.Dan), Glenn Horan (7.Dan) und Dietmar Baumeister (3.Dan)



Bild oben rechts: Die Teilnehmer beim TUL

TUL und Technik-Seminar mit Master Horan in Witten

Am Samstag, den 14.Juni fand in Witten ein Seminar der Extraklasse mit Olaf Brämer (*Inhaber des 6.Dan und Präsident von TKD-Deutschland*) und Glenn Horan (*7.Dan und ebenso wie Olaf Brämer Mitglied des technischen Komitees der ITF*) statt. Insgesamt 25 Dan-Träger aus mehreren Vereinen folgten der Einladung und erlebten einen nicht alltäglichen Trainingstag. Das Seminar begann pünktlich um 10:00 Uhr mit TUL (*engl. Pattern*) und Meister Horan nahm sich viel Zeit um jedem Teilnehmer individuell und nach dessen Wissensstand gemäß mit Rat und Tat bei der Ausführung der einzelnen Techniken im Tul zur Seite zu stehen. Gesprochen wurde während des ganzen Tages nur Englisch, was aber den meisten Teilnehmern keine Schwierigkeiten machte. Gab es doch einmal Verständnisprobleme so konnten diese von Olaf Brämer als Dolmetscher schnell gelöst werden.

Nach einer kurzen Mittagspause ging es weiter mit Sambo-, Ilbo- und Ibo-Matsogi (*3,2 und 1-Schritt Sparring*). Meister Horan demonstrierte die korrekte Durchführung und den korrekten Abstand zwischen Angreifer und Verteidiger bei unterschiedlichen Abwehr- und Angriffstechniken.

weiter nächste Seite!

Bild unten rechts: Die Teilnehmer beim Freikampf (*Sparring*)



Bild 3+4: Meister Horan demonstriert eine Befreiungstechnik (*engl: Release*)



TUL und Technik Seminar in Witten TEIL 2:



Bild oben links:

Gruppenbild der Teilnehmer. Olaf Brämer (*untere Reihe, Dritter von links*) und Master Horan (*untere Reihe Mitte*)

Bild oben rechts:

Meister Horan erklärt die richtige Stellung der Faust zum Kopf des Gegners



TUL und Technik-Seminar mit Master Horan in Witten

Meister Horan legte viel Wert auf den korrekten Abstand zwischen Angriffs- und Abwehrwerkzeug und demonstrierte unterschiedliche Möglichkeiten des Sparrings. Hier gab es für unsere Schwarzgurte viel Neues zu entdecken, was das eigene Training noch verbessern kann. Denn, um die Worte von Meister Horan zu zitiieren: *„auch Dan-Träger sind niemals am Ende des Lernens angekommen und Taekwon-Do ist nicht nur eine Kampfkunst sondern auch ein Lebensweg.“* Meister Horan bezog sich in seinen Ausführungen oft auf das Buch von Gen. Choi Hong Hi, gab aber auch zu verstehen das auch das Buch des General nur eine Momentaufnahme ist und das sich das Taekwon-Do stetig weiterentwickeln wird. Das konnten unsere Schwarzgurte bei diesem Seminar nur bestätigen und fuhren am Abend voller neuer Eindrücke wieder nach Hause.

Bericht: Marcus Müller



Bild Mitte rechts:

Abwehrblock gegen einen Handkanten-schlag.



Bild unten links und rechts:

Auch für die höheren Dan-Träger gab es bei der Ausführung der TUL immer wieder Kleinigkeiten zu verbessern.



Unsere "Man in Black"



Bild oben Mitte:
Martin und Lukas beim "Armhebeln"



Bild rechts oben:
Gina beim Umklammern der Gegnerin



Jugendtrainingscamp 2014

Am Wochenende den 20.-22.06.2014 folgten unsere Vereinssportler/innen einer Einladung des NWTV.e.V zum Trainingscamp nach Simmerath-Rurberg. Dort gab es ein Wiedersehen mit Sportler/innen aus 4 Vereinen vom letzten Jahr. Am Freitag fuhren wir gegen 15.00 Uhr in Unna los und kamen um 18.00 Uhr pünktlich zum Abendbrot an der Jugendherberge an. Nach dem Bezug der Zimmer erkundeten wir die Sportmöglichkeiten vor Ort und teilten uns in Fußball- und Basketball-Gruppe auf. Nach dem Frühstück am nächsten Morgen ging es dann zur Trainingshalle wo 2 Referenten auf uns warteten. **Mladen Abadzic** (Taekwon-Do, Kickboxen) vom To-San Essen der für das Kampftraining und **Stefan Pütz** (JiuJitsu, Kyu Karate) der für die Selbstverteidigung zuständig war. Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen geteilt und absolvierten je eine Trainings-Doppelstunde vor- und noch einmal eine Doppelstunde nach dem Mittagessen bis zum traditionellen Grillen am Abend.



Bild Mitte 1+2:
Mladen Abadzic mit den Se-Jong Sportlern und beim Training



Bild unten links: Unser Grillplatz



Beim Grillfest: Lea und Nathalie



Bild 1-2 und 3: Stefan Pütz demonstriert eine Kontertechnik gegen einen geraden Fauststoß. 1. Ausweichen und den Arm des Angreifers blocken. 2. Mit der rechten Hand unter dem angreifenden Arm den Gegner fassen und ihn dann zu Boden bringen.

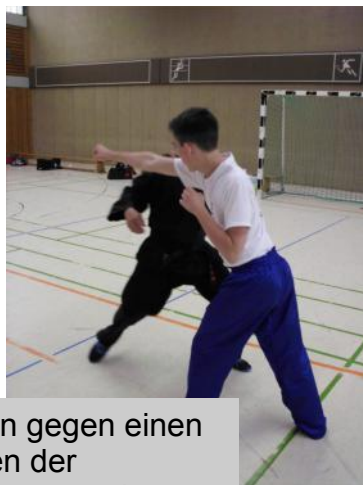


Bild 4,5 und 6: Ausweichen gegen einen geraden Fauststoß - Fassen der angreifenden Hand und Ansetzen eines Handhebels.



Bild unten links: Lea bei der Ausführung einer Hebeltechnik. Na, das klappt Ja!



Bild unten rechts: Mladen Abadzic demonstriert einen Sidekick (Jopcha jirugi)

Bild oben links:

Gruppenbild mit den Dozenten und Gästen: Dr. Jörg Bücher, Wilfried Peters und Gassem Mitri.



Bild 1



Bild 2



Bild 3

20 Jahre Se-Jong e.V.

Am 25. Oktober fand ein spezieller Lehrgang zum Vereinsjubiläum in Hemmerde statt. Drei hochkarätige Dozenten, Dr. Jörg Bücher (3.Dan Taekwon-Do), Wilfried Peters (6. Dan Taekwon-Do) und Gassem Mitri (7..Dan Taekwon-Do, 6.Dan Kickboxen u.w.) führten durch den lehrreichen Vormittag und hielten je drei Trainingseinheiten für unsere Sportler ab. Die allgemeine Begeisterung war groß, sei es beim Einblick in die ausgeprägten Kampftechniken des Großmeisters Gassem Mitri oder beim Erlernen von Handkampftechniken durch den Präsidenten des nordrhein-westfälischen Taekwon-Do Verbandes, Wilfried Peters.



Als besonderer Höhepunkt galt vor allem unter den Kindern das Selbstverteidigungstraining, in koreanisch Hosinsool, mit dem Vereinsgründer Dr. Jörg Bücher.

Bild 1-3:

Dr. Jörg Bücher demonstriert eine Befreiungstechnik vom Boden aus einem Würgeangriff

Bilder unten links:

Wilfried Peters demonstriert Kontertechniken und Meidbewegungen beim Boxen

Jubiläumslehrgang in Hemmerde Teil 2:

Am Abend feierten die Mitglieder in stimmungsvoller Runde das 20-Jährige ihres Vereins. Sehr erfreut war der Vorstand, auch Ehrengäste des nordrhein-westfälischen Taekwon-Do Verbandes begrüßen zu dürfen. Nach der beeindruckenden Unterhaltungsshow des Zauberers und Illusionisten Jürgen Wilms hielt Dr. Jörg Bücher einen interessanten Vortrag über die Vereinsgründung 1994 und die ersten Jahre seines Vereins.

Ein besonderer Höhepunkt des Abends war das unangemeldete Auftreten des Comedians und Gedächtniskünstlers Bert Hobert, der mit seinem außergewöhnlichen Talent, sich in kürzester Zeit alle Namen der Anwesenden zu merken, sowie mit viel Witz und Show als Polizist den Abend perfekt abrundete, sodass die gute Laune bis tief in die Nacht anhielt.

Bericht: Dirk Siegerstetter und M. Müller



Bilder oben:
Kampfttraining am Vormittag mit Meister Gassem und unseren Sportlern



Bild links Mitte:
Vereinsgründer Dr. Jörg Bücher bekommt vom neuen Vorstand das Vereinsemlen überreicht.

Bild Mitte rechts:
Jürgen Willmes "lässt" Jasmin zaubern

Bild unten links:
Über Ballone freuen sich nicht nur die Kleinen



Bild unten rechts:
Unser Dietmar tanzt mit seiner Frau zum "GamGam-Style" mit "Polizist" Bert Hobert

20 Jahre Taekwon-Do in Hemmerde ein Rückblick



2009 - Julia Klein bei der offenen deutschen Meisterschaft in Dortmund



Unsere Sportler bei der Westfalenmeisterschaften 2012



Kollja Simonis bei der Meisterschaft in Herne 2009

Unsere Turnier und Seminar Pinnwand der letzten Jahre
weitere Bilder auf unserer Internetseite unter "Vereinsarchiv"!

Volker Gössling demonstriert Falltechniken aus dem Judo. 2012



Giovanni Amato mit Justin, Annika und Torben beim Sparringtreff 2011

Lehrgang mit Gassem Mitri zum 10 jährigen Vereinsjubiläum 2004



NRW Meisterschaft im Oktober 2009



Danyo Illunga und Torben beim Sparringtreff April 2011

Freundschaftsturnier in Boffzen am 08.11.2014



Bild oben links:
Unsere Wettkämpfer:
Justin, Martin, Gina und
Tim-Luca



Bild Mitte links:
Gina Emte beim Einzel-
Formenlauf

Am Samstag, den 08.11.2014 folgten 4 unserer Sportler einer Einladung durch Herrn Günter Potthast (*Jugendwart des NWTV*) zu einem Freundschafts- und Vergleichsturnier nach Boffzen, einem Vorort von Höxter. Das Turnier begann gegen 10 Uhr zunächst mit den Formenläufen (*TUL*). Dabei zeigte Gina Emte, die zum ersten Mal überhaupt an einem Turnier teilnahm, eine außerordentlich gute Leistung und sicherte sich den ersten Platz in Ihrer Gruppe. Außerdem sprang sie noch unvorbereitet als Ersatz für eine ausgefallene Wettkämpferin beim "Team MTV" Boffzen ein und holte sich hier ebenfalls noch einmal mit ihrer Partnerin einen zweiten Platz beim Synchron-TUL.

Ebenfalls zum ersten Mal nahm Tim-Luca Müller als Formenläufer an einem Wettkampf teil und stand am Ende auf einem guten dritten Platz seiner Gruppe. Justin Hecker, der als bereits erfahrener Wettkämpfer mitkam, konnte sich trotz einer am Vortag zugezogenen Oberschenkelverletzung trotzdem einmal einen ersten Platz und noch einmal einen zweiten Platz im Formenlauf sichern. Glückwunsch an dieser Stelle zu diesen guten Leistungen! Das Turnier war insgesamt auf einem recht hohen technischen Niveau, sowohl die TUL-Läufe, als auch die im Anschluss folgenden Kämpfe im Semi (*Punkt-Stop*)- und Leichtkontakt. Unsere Sportler waren ebenfalls von der guten Organisation und dem tollen Buffet der ehrenamtlichen Helfer der Taekwon-Do Abteilung des MTV Boffzen, begeistert und sind sich sicher auch im nächsten Jahr wieder dabei zu sein.

Bericht. Marcus Müller

Bild unten rechts:
Turniere fördern
Freundschaften: Gina
und Inken vom Team
"MTV-Se-Jong" nach
der Siegerehrung zum
Synchron-Tul.



Bild unten:
Das "leckere" Buffet



Bild unten links:
Justin Hecker (*1. Platz*) bei der
Siegerehrung nach dem Formenlauf

Freundschaftsturnier in Boffzen Teil 2:



Bild oben links:

Kämpfe auf hohem technischen Niveau - hier zwei Kämpfer vom BKV Dortmund.

Bild Mitte rechts:

Treffer zum Kopf mit Halbkreisfußstoß und damit zwei Punkte Wertung für den BKV Dortmund.



Bilderquelle:
MTV Boffzen - Abteilung Taekwon-Do

Beim Freundschaftsturnier in Boffzen zeigten sich unsere Sportler besonders von den Semi- und Leichtkontakt Kämpfen begeistert. Marcus und Günther fungierten dabei als Punkt- und Kampfrichter.



Bilder unten links.

Beim Leichtkontakt gab es auch Begegnungen zwischen Taekwon-Do Kämpfern und Kickboxern.

Bilder rechts unten:

Synchron Tul Darbietungen vom Team MSV Dortmund (*oben*) und dem gemischten Team MTV-Se-Jong mit Gina Emte aus Unna und Inken Biel aus Boffzen (*unten*).





WAS gab`s denn sonst noch?...



Bild links:
Gina Emte bei der Siegerehrung in Witten



Bild oben rechts:
Gina Emte (3. von links) und Dietmar Baumeister (2. von rechts) bei der Westdeutschen Meisterschaft in Witten

Offene Westdeutsche Meisterschaft in Witten

Am Samstag, den 22.11.2014 fand die vierte offene westdeutsche Meisterschaft des NWTV in Witten statt. Der TC Se-Jong nahm mit vier Sportler/innen daran teil. Angereist waren insgesamt 16 Vereine aus NRW um sich in den Disziplinen TUL, Semi- und Leichtkontakt untereinander zu messen.

Besondere Leistung zeigte Gina Emte bei ihrer ersten Teilnahme an einem Ranglistenturnier der ITF Germany durch einen guten fünften Platz in Ihrer Altersklasse.

Danksagung:

An dieser Stelle möchten wir noch einmal unseren Dank aussprechen an all die Helfer und Macher im Hintergrund ohne die unsere Arbeit in diesem Jahr nicht möglich gewesen wäre:

Dank an Dirk Siegerstetter und Familie, Fabian und Dietmar Eberhardt, Unseren Trainer Dietmar Baumeister, Marcus Emte und Sabine Hecker für die Hilfe beim Jugendtrainingscamp, Christian Hupe für die Gestaltung der Internetseite, Jennifer, Angela und allen Anderen,... Euch Allen ein gutes und gesundes neues Jahr und weiterhin auf guten Zusammenarbeit



Eure Se-Jong Kids



Gürtelprüfung im Mai 2014

Am Dienstag, den 27. Mai zeigten 17 Sportler/innen des TC-Se-Jong ihr Können. Am Ende des Abends freuten sich folgende Sportler/innen über ihre neuen Gürtelfarben: Frederik Koch, Marlene Koch, Sebastian Reich und Loren Witte (Weiß-Gelb-Gurt), Noah Ziemer und Saskia Reich (Gelbgurt), Gina Emte, David Trograncic, Nick Wiese und Till-Erik Bieling (Gelb-Grün-Gurt), Lukas Kreutzkamp (Grün-Blau Gurt), Lea Sälzer und Nathalie Kunold (Blaugurt), Jan Indefrey (Blau-Rot-Gurt), Jasmin Stecker, Jennifer Hitzler und Justin Hecker (Rot-Schwarz-Gurt).



Impressum / Herausgeber:
TC-Se Jong. e.V.
Kluse 8
59427
Unna / Billmerich