

Die aktuelle ON-Sportart, die mehr Aufmerksamkeit verdient: Taekwon-Do mit dem Taekwon-Do-Verein Rütli

Kampfkunst und Lebensschule zugleich

Taekwon-Do meint man zu kennen: Schlagen, kicken und Ziegelsteine mit der Handkante zerbrechen – ein Kampfsport eben. Dem ist nicht unbedingt so. Taekwon-Do fordert zwar vollen Körpereinsatz, aber auch Werte wie Höflichkeit und Integrität werden gross geschrieben.

Taekwon-Do ist nicht einfach ein weiterer asiatischer Kampfsport, sondern eine Kampfkunst der Selbstverteidigung aus Korea. Es vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Einsicht zu diszipliniertem Denken, womit Selbstvertrauen und Gelassenheit aufgebaut werden können. Diese Philosophie wird auch im Taekwon-Do-Verein Rütli gelebt. Er ist dem Verband I.T.F. Switzerland Taekwon-Do Federation angeschlossen. Hansjörg Lienhard, Medienverantwortlicher des Vereins, hatte bis vor gut einem Jahr mit dieser Kampfkunst noch nichts am Hut. «Ich kannte zwar Taekwon-Do, wusste aber nicht so richtig, was darunter verstanden werden muss», erinnert sich der 41-Jährige. Bis er in der Presse vom Rütli Verein erfuhr. An einem Tag der offenen Tür schrieb er sich für ein Probetraining ein, und seither ist ihm die Philosophie in Fleisch und Blut übergegangen. «Ich finde es super, dass der ganze Körper und auch der Geist trainiert werden. Ausdauer, Beweglichkeit, Höflichkeit, Disziplin und Loyalität werden ebenfalls geschult.» Inzwischen ist er mit dem gelben Gurt mit grünem Streifen auf dem Weg zur dritten Stufe.

Die Schwierigkeiten

Taekwon-Do ist eine noch recht junge Kampfkunst. Sie wurde 1955 in Korea von General Choi Hong-hi entwickelt. Vereinsaktuar Michael Leuenberger aus Rütli: «Sie ist daher noch nicht so bekannt. Auch wird die Kunst stetig weiterentwickelt, sie hat sich im Lauf der Jahre immer wieder verändert.» Eines aber ändert sich nicht: Taekwon-Do – richtig praktiziert – ist sehr intensiv. «Man sollte etwa zweimal pro Woche trainieren», weiss Leuenberger, der selbst ein Taekwondoin ist. Ausserdem werde auch der Kopf gebraucht.

Weltweit gibt es insgesamt drei Stile: ITF traditionell, ITF reformiert und WTF. Sie unterscheiden sich vor allem in den Formenläufen, in der Namensgebung der Techniken sowie in der Art des Wettkampfs, wobei die Techniken selbst im Grunde identisch sind. Unter dem Dach des Verbands WTF (World



Geballte Kraft und Disziplin: Grossmeister Jorge Züger (rechts) und sein Schüler Daniel Zimmermann.

Taekwondo Federation) findet das olympische Taekwon-Do statt; daher ist eine Teilnahme an den Olympischen Spielen nur als Angehöriger der WTF möglich. Und der Rütli Verein gehört diesem Verband nicht an. «ITF – International Taekwon-Do Federation – ist in der Schweiz weniger bekannt als zum Beispiel in Deutschland, Argentinien und Kanada», beschreibt Leuenberger eine weitere Schwierigkeit.

Die Hoffnung

Zurzeit zählt der Taekwon-Do-Verein Rütli 55 Aktivmitglieder jeder Altersstufe. «Wir hoffen, bis Ende Jahr gegen 70 Mitglieder zu haben», so Lienhard. Ausserdem soll die Qualität nicht nur des Vereins, sondern auch der Mitglieder verbessert werden. «Die Persönlichkeit und das Selbstvertrauen sollen sich weiterentwickeln.» Ihre Sportart verdiene aber auch mehr Aufmerksamkeit. «Im letzten Jahr haben wir zehn Leute an den Weltcup nach Italien geschickt, vier von ihnen kamen mit Medaillen nach Hause. Aber das wurde von der Öffentlichkeit nicht wirklich zur Kenntnis genommen», bedauert Leuenberger.

Die Superstars

Der Rütli Verein kann durchaus mit Stars aufwarten – sogar mit Weltstars. Trainer Jorge Züger aus Rütli beispielsweise hat an vier Weltmeisterschaften



Das ist Können: Daniel Zimmermann (links), Europameister 2005, wehrt den Angriff seines Trainingspartners ab.

Fotos: Manuela Talenta

teilgenommen, drei davon für die Schweiz. Er brachte drei Bronzemedailien nach Hause. Ausserdem erreichte er im jungen Alter von erst 18 Jahren als einer der jüngsten Schüler in ganz Argentinien (wo er herkommt) den dritten Dan Schwarzgurt; insgesamt gibt es neun. Inzwischen verfügt er bereits über den sechsten Dan und darf sich somit Grossmeister nennen.

Der zweite Trainer im Verein heisst Daniel Zimmermann und wohnt in Laupen. Er war und ist Schüler von Jorge Züger – und ebenfalls mit Medaillen geehrt worden. Im Jahr 2005 wurde er Europameister und schnitt als bester Schweizer ITF-Taekwon-Do-Wettkämpfer ab. Er hat bereits den zweiten Dan Schwarzgurt erreicht.

Die Ausrüstung

Der Anzug eines Taekwondoin heisst Dobok, ist aus leichtem Leinen gefertigt und besteht aus Jacke und Hose. Hinzu kommen je nach Technik ein Fusschutz, Fausthandschuhe, Schienbeinschoner – die sind allerdings nicht



Auf Tuchfühlung: So sieht es aus, wenn sich ein Taekwondoin erfolgreich verteidigt hat.

sich, dass diese Kunst verbreitet wird. «Ausserdem muss bekannt gemacht werden, dass man mit Taekwon-Do Aggressionen zu kontrollieren und Energien positiv einzusetzen lernt.» Genauso wichtig sei es aber auch, die geistige Seite des Taekwon-Do zu verbreiten. «Denn wir vermitteln neben Ganzkörpertraining auch moralische Werte, die manchmal in der Gesellschaft verloren zu sein scheinen; zum Beispiel Höflichkeit. Taekwon-Do ist nicht nur Kampfkunst, sondern auch eine Lebensart.»

Der ON-Selbstversuch

Taekwon-Do sieht einfach aus. Ist es aber überhaupt nicht. Bereits nach wenigen Minuten läuft mir der Schweiß aus allen Poren, mein Atmen gleicht eher einem Hecheln. Ich bekomme eine Trainingspartnerin zugeteilt. Sie hält ein grosses Kissen, das ich kickenweise mit meinem nackten Fuss treffen soll. Einfach? Mitnichten! Zuerst stehe ich zu weit weg, ich habe die Länge meines Beins nicht richtig eingeschätzt, sodass ich in die Luft kicke. Also noch einmal in Anfangsposition. Dieses Mal stimmt der Abstand. Ich kicke, treffe das Kissen – und falle danach beinahe zu Boden. Vor lauter Schwung verliere ich fast das Gleichgewicht. Das habe ich nicht bedacht. Taekwon-Do ist anstrengend, erfordert Disziplin und Körperbeherrschung. Und macht riesigen Spass!

Manuela Talenta

Infos: www.taekwondo-itf.ch

Das ist Taekwon-Do

Taekwon-Do steht für Fuss (Tae), Faust (Kwon) und Geistweg (Do). Es teilt sich in sieben Disziplinen auf: Formenlauf (festgelegte Techniken werden in vorgegebener Reihenfolge durchgeführt), Selbstverteidigung, Einschritt Kampf (Schaukampf mit festgelegter Technikreihenfolge gegen einen Gegner), Bruchtest (Zerstören von harten Materialien), Freikampf (verschiedene Kombinationen), Wettkampf und Grundschule. Taekwondoin müssen aber auch den Geist schulen. Hierfür gibt es fünf Grundsätze: Höflichkeit, Integrität, Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin und Unbezwingbarkeit. Um mit einer Taekwon-Do-Technik die nötige Kraft zu erzielen, bedient sich der Taekwondo in physikalischer Gesetzmässigkeiten: Konzentration, Reaktionskraft, Gleichgewicht, Atmungskontrolle, Schnelligkeit und Masse.

Das ist Taekwon-Do NICHT

Taekwon-Do hat nichts mit Kickboxing zu tun, wie oftmals angenommen wird. Diese Kampfkunst ist kein Kontaktkampf. Taekwon-Do fördert auch nicht das Gewaltpotenzial; im Gegenteil. Man wird darin geschult, seine Aggressionen zu kontrollieren, sie nicht frei zu lassen. Ein Taekwondoin steht zwar mit seinem Trainingspartner oder im Ernstfall seinem Gegner in Körperkontakt, allerdings ohne diesem zu schaden. Er soll lediglich mittels bestimmter Techniken kampfunfähig gemacht werden. Taekwon-Do dient ausschliesslich der Selbstverteidigung. Es gibt für jeden Taekwondoin bestimmte und sehr strikte Regeln, die er einzuhalten hat. Tut er es nicht, wird er – zumindest im Rütli Verein – in dieser Kunst nicht weiter geschult.

Gehört auch Ihr Sport in die ON?

Die Obersee Nachrichten suchen weiterhin Sportarten, die mehr Aufmerksamkeit verdient haben und in der Oberseeregion betrieben werden. Dies können sowohl bekannte als auch exotische Sportarten sein. Wichtig ist, dass der Sport nicht unter Ausschluss der Öffentlichkeit ausgeübt wird oder nur mit einer Mitgliedschaft betrieben werden kann. In losen Folgen berichten die ON dann über diese Sportarten.

Fühlen Sie sich angesprochen? Melden Sie uns Ihren Vorschlag auf redaktion@obersee-nachrichten.ch oder Telefon 055 220 81 16.

Der Wunsch

Trainer Jorge Züger praktiziert seit über 20 Jahren Taekwon-Do. Er wünscht