

**Taekwon-Do** Über 100 Teilnehmer am ersten Swiss Challenger Cup in der Roosriethalle in Rüti

# Kampfkunst auf eine Formel reduziert

Respekt und Disziplin werden im Taekwon-Do grossgeschrieben. Am Samstag massen sich am ersten Swiss Challenger Cup in Rüti Teams aus Österreich, Deutschland und der Schweiz.

Gabriela Frischknecht

Von den oberen Rängen der Turnhalle Roosriet betrachtet, erschliesst sich dem Laien nicht gerade auf den ersten Blick, was sich auf den vier quadratischen Feldern unten abspielt. Da stehen sich jeweils zwei weiss gewandete Kämpfer gegenüber, umringt von einem ganzen Tross von Schiedsrichtern, die alle irgendwie etwas zu sagen haben. Wobei der Kampfrichter in der Mitte den einflussreichsten Job zu haben scheint. Er unterbricht die Begegnung alle paar Augenblicke mit markigen Handzeichen und deutet an, wer wo getroffen wurde.

Dies wiederum scheint Einfluss zu haben auf die Punkte, die von den Richtern am oberen Ende der Arena gezählt werden. Was die beiden Gegner veranstalten, sieht – zumindest für den unwissenden Grünschnabel – ein bisschen aus wie Judo mit Boxhandschuhen und Pantoffeln. Zeit also, das Ganze aus der Nähe zu betrachten und einen Fachmann zu befragen.

## Saubere Treffer geben Punkte

Von Nahem wird deutlich: Die vermeintlichen Boxhandschuhe lassen die Handflächen frei und dienen, ebenso wie die weichen Schuhe, mehr dem Schutz als der Möglichkeit, hart auszu-teilen. «Die im Sprung ausgeführten Kick- oder Schlagtechniken geschehen nur mit Leichtkontakt», erklärt Hansjörg Lienhard von der Taekwon-Do-Schule Rüti. «Der Schiedsrichter achtet streng darauf, dass die Bewegungen korrekt ausgeführt werden.» Unerlaubte Schläge, sprich solche unter die Gürtellinie, haben Punktabzüge zur Folge.

Der Gegner darf nur an sechs Stellen von der Hüfte an aufwärts an der linken oder rechten Körperseite und am vorderen Teil des Kopfes getroffen werden.



Mit sauber ausgeführten Schlägen Punkte sammeln: Taekwon-Do gilt nicht als Kampfsport, sondern als Kampfkunst. (bag)

Diese Bewegungsabfolgen nennt man «Teul». «Ziel ist es nicht, den Gegner auf den Boden zu legen, sondern mit sauberen Treffern von Fuss und Hand möglichst viele Punkte zu sammeln», so Lienhard, der zwar erst vor einem Jahr mit Taekwon-Do begonnen hat, mittlerweile aber bereits Anwärter auf den grünen Gürtel ist. Den weissen Einsteiger-gürtel hat er schon längst hinter sich gelassen. Seinen «Dobok» – so nennt man das Gewand – ziert bereits ein gelber Gürtel mit grünem Band.

## Disziplin und Respekt gehören dazu

Weitaus länger dabei als der 41-jährige Lienhard ist die neunjährige Nina Leuenberger aus Rüti, die soeben ihre beiden Gegnerinnen bezwungen hat und als stolze Siegerin vom Platz geht. Sie trainiert seit drei Jahren, zweimal pro Woche Taekwon-Do. Das viele Training sei aber nötig, sagt Nina und lüchelt ein wenig über die Frage nach Blessuren. «Wenn man viel trainiert,

tuts nicht weh.» Zudem gebe ihr Taekwon-Do «vil Muet». Der 16-jährige KV-Lehrling Adrian Morger aus Benken, der ebenfalls in der Rütner Schule trainiert, nennt dieses Gefühl Selbstsicherheit. «Ich fühle mich seither sicherer auf der Strasse.» Ausserdem gefällt ihm, dass bei Taekwon-Do Disziplin und Freundlichkeit wichtig sind. Dazu gehört beim Kampf jeweils die Verneigung vor dem Gegner und den Richtern.

«Höflichkeit, Respekt und Loyalität muss man ebenso beherrschen wie den Kampf an sich», bestätigt Hansjörg Lienhard und fügt an, dass sich Taekwon-Do, übrigens kein Kampfsport, sondern Kampfkunst, ständig weiterentwickle, gewissermassen wissenschaftlich. «Man berechnet mit Hilfe der kinetischen Energie, wie sich ein Schlag am effizientesten auswirkt», sagt der Rütner und liefert auch gleich die mathematische Formel hinterher. Mit so viel Wissen voll bepackt schaut man sich die weiteren Begegnungen, bei denen sich Teams aus der

## Kämpfen ohne Waffen

Taekwon-Do ist eine koreanische Kampfkunst, die von General Choi Hong Hi entwickelt und 1955 erstmals der Weltöffentlichkeit vorgestellt wurde. Dabei steht «Tae» für «Fuss», «Kwon» bedeutet «Faust» und «Do» wird übersetzt mit «Weg» oder «Kunst». Trotz Ähnlichkeiten mit anderen asiatischen Kampfsportarten ist die Taekwon-Do-Technik sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt, wobei die Fusstechniken dominieren. (fr)

Schweiz, Österreich und Deutschland messen, doch gleich anders an. Ob Kampf, Kunst oder Wissenschaft – Taekwon-Do scheint für alle etwas zu bieten.