



## 1st Swiss Challenger Cup 2009

**RÜTI** Am 12. September wird in Rüti auf jeden Fall Geschichte geschrieben. Gegen 150 Teilnehmer aus der Schweiz und aus Deutschland liefern sich dann in der Turnhalle Roosriet einen spannenden Wettkampf in den Bereichen Tul und Kampf (Matsogi) der koreanischen Kampfkunst Taekwon-Do.

Der Wettkampf wird im sogenannten Poolsystem ausgetragen, das heisst, jeder kämpft gegen jeden in seiner entsprechenden Kategorie. Die Kategorien sind eingeteilt nach Gürtelstufe, Alter und Gewichtsklassen. Das Alter der Teilnehmer geht von fünf bis über 50 Jahre und das von Weissgurt bis zum 4. Dan Schwarzgurt.

Worum geht es eigentlich bei Taekwon-Do, und warum soll dieser Anlass so spektakulär werden? Taekwon-Do ist eine Kampfkunst der Selbstverteidigung, die am 11. April 1955 vom General Choi Hong-Hi gegründet wurde. Im Jahre 1966

wurde anschliessend der I.T.F gegründet. Taekwon-Do hat in den letzten Jahrzehnten stark an Popularität zugenommen und wird heute in mehr als 120 Ländern praktiziert.

Taekwon-Do vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Einsicht zu diszipliniertem Denken; dadurch wird es möglich, das nötige Selbstvertrauen und die nötige Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen. Selbstvertrauen ist wiederum die Voraussetzung für Bescheidenheit und Toleranz, zwei erklärte Ziele des Taekwon-Do. Ein regelmässiges Training verbessert

das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch-körperliches Gleichgewicht, erhöht die Lebendigkeit und Beweglichkeit und lehrt, die Dinge mit dem nötigen Abstand zu betrachten. Ein gesunder Körper macht aktiv und widerstandsfähig, und ein seelisches und körperliches Selbstvertrauen dient der Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen.

Am 12. September 2009 wird einiges geboten, die Tuls beginnen um 10.30 Uhr. Bei der Eröffnungszereemonie und zwischendurch zeigt der Rütner Taekwon-Do-Verein Showkämpfe und Bruchteste. Für Verpflegung ist auch gesorgt, und es wird eine Festwirtschaft vorhanden sein.