



Taekwon-Do in höchster Vollendung zeigen Peter Niederscheider (2. Dan) vom Taekwon-Do-Club Toblach-Lienz (oben) und Lorenzo Drexler (2. Dan), der als Trainer in Udine tätig ist. „dP“

Der Taekwon-Do-Club Toblach-Lienz lehrt die alte koreanische Kunst der waffenlosen Verteidigung

Ein Weg, Körper und Geist zu schulen

Fernöstliche Kampfsportarten haben in Europa fruchtbaren Boden gefunden. Anfangs nur in den größeren Städten daheim, bildeten sich nach und nach auch am Land Vereine, in denen der jeweilige Kampfsport ausgeübt wurde. Genau im Pustertal: Einer von ihnen ist der Taekwon-Do-Club Toblach-Lienz, in dem seit über 20 Jahren die uralte koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung gelehrt wird.

Die Anfänge des Taekwon-Do liegen weit zurück. Mehr als 2000 Jahre alt ist diese Sportart, die heute zu Koreas Nationalsport geworden ist. Übersetzt heißt „Taekwon-Do“ „Hand-Fußkampf“, wobei das „Do“ am Ende den Weg beschreibt, der nötig ist, um ein Ziel zu erreichen. Damit ist auch schon klar, dass dieser Sport weit entfernt ist von einer brutalen Kampfsportart. Im Gegenteil: Das Ziel des Taekwon-Do liegt höher: Durch fleißiges Üben wird der „Schüler“ nicht nur körperlich fit, er stärkt auch seinen Geist. Anfangs wird er sich vor allem mit seinem Körper



Großmeister Son Jong-Ho (7. Dan) kam Mitte der siebziger Jahre nach Österreich und gründete hier mehrere Taekwon-Do-Clubs. „dP“

vertraut machen und seine Grenzen kennen lernen. Gleichzeitig wird er aber auch seine geistige Seite erfahren, sein „Ki“ entdecken, die Lebenskraft, die jedem Menschen innewohnt – mehr oder weniger stark ausgeprägt. Je mehr sie verloren geht, umso eher er-

krankt der Mensch – an Geist und Körper.

Durch die Übungen nun wird das „Ki“ gesteigert und verhilft dem Betreffenden zu Wohlbefinden, Charakterstärke und Selbstsicherheit – selbst in schwierigen Lebenslagen. Diese Gesundheit an Körper und Geist wird nicht nur von der betreffenden Person verspürt, sondern auch von seinen Mitmenschen – als Stärke, Wärme, Ruhe.

Angesichts dieser Ziele mögen die verschiedenen Elemente, die das Taekwon-Do-Training beinhaltet, unpassend erscheinen, vielleicht sogar unsinnig. Mitnichten! Denn diese haben nicht das Ziel, den Gegner rücksichtslos „fertigzumachen“, die verschiedenen Bewegungsabläufe dienen dem Üben, dem Gleichgewicht zu schulen, die Muskeln zu stärken, die Atmung zu festigen – und darüberhinaus selbständiges Denken zu üben und sein Vermögen zu schulen, auf Angriffe jeglicher Art von außen angemessen zu antworten. Daher dürfen die Schläge auch nicht den Gegner tref-

fen, sondern müssen kurz vorher gestoppt werden. Das erfordert viel Konzentration, um den Partner nicht zu verletzen.

Der Bruchtest (Kyeok Pa)

Der Bruchtest ist derjenige Teil des Taekwon-Do, der in Europa am meisten bekannt ist und von dem man annimmt, dass er allein die Sportart ausmacht. In Wahrheit aber werden die Bruchtests nie trainiert, sondern ergeben sich aus den Techniken, die der „Schüler“ erlernt. Bruchtests sind also keineswegs irgendwelche zerstörerischen Auswüchse, sondern sind für den Einzelnen eine Kontrolle für seine Reife: Inwieweit ist sein Körper mit seinem Geist in Einklang. Es ist nämlich für jeden einsichtig, dass körperliche Kraft allein nie ausreichen würde, einen Bachstein zu entzweien. Im Gegenteil: Wer einen Bruchtest allein mit Gewalt auszuführen versucht, muss mit schmerzhaften Verletzungen rechnen.

Wie ist nun diese

Sportart in das Pustertal gekommen? Es war der koreanische Großmeister Son Jong-Ho, der in den siebziger Jahre die ersten Taekwon-Do-Clubs in Österreich gegründet hat. Zu diesen zählte auch Lienz. Im Laufe der Zeit fand der Club auch im Südtiroler Pustertal immer mehr Freunde, weshalb bald auch in Toblach eine „Schule“, eine Zweigstelle, des Lienz Clubs eröffnet wurde. Trainiert wird in Toblach

einmal wöchentlich: immer am Mittwoch von 19.30 bis 21 Uhr in der Turnhalle der Volksschule. Als Trainer ist der Lienz Heinz Oberdorfer (2. Dan) tätig. Weitere Auskünfte über diese alte, klassische koreanische Kampfsportart und über den Son-Jong-Ho-Taekwon-Do-Club gibt es im Internet unter der Adresse: www.classic-taekwondo.de.

KARL TSCHURTSCHENTHALER



Der Lienz Taekwon-Do-Club hat in Toblach eine Außenstelle, eine sogenannte Schule. Das Bild zeigt einige Mitglieder dieser Außenstelle. Ganz rechts im Bild stehend: Heinz Oberdorfer, der die „Schüler“ trainiert. „dP“

Stichwort

Taekwon-Do

Das klassische Taekwon-Do ist eine der heutigen Zeit angepasste, mehr als 2000 Jahre alte koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Wenngleich der Anblick der Ausführenden Brutalität und Härte vermuten lässt, so ist Taekwon-Do jedoch fernab dieser Vorstellungen. Bei ernsthaft betriebem Training schult diese Sportart Körper und Geist zu überdurchschnittlichen Leistungen, woraus Lebensfreude, Gesundheit und Charakterstärke erwächst. Somit ist Taekwon-Do für jede Altersgruppe männlichen und weiblichen Geschlechts erlernbar, da keine Leistungsgrenzen gesetzt sind und durchaus auch von Vorteil, weil jeder Schüler körperlich, geistig und gesundheitlich davon profitiert.

Großmeister Son Jong-Ho (7. Dan)



Mutschlechner Othmar

Olang - Tel. 348 2 71 17 63
Tel. 0474 59 20 24

Bekannt durch seine Pünktlichkeit!

- Zimmerei
- Holzbau
- Traditionelle und Denkmalgeschützte Ausführung



BESTATTUNG STRAGENECC

JOHANN-JÄGER-STR. 8
39039 NIEDERDORF

TEL. 0474 74 00 51
FAX 0474 74 07 31
HANDY 347 1 82 30 50

Wir bieten Ihnen den gesamten Bestattungsdienst, erledigen für Sie Überführungen im In- und Ausland, Aufbahrungen und die gesamten Beerdigungsformalitäten.

Wir stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung!