

16

**„DER EDLE VERNEIGT SICH,
ABER BEUGT SICH NICHT.“**

Konfuzius



TAEKWONDO ILYO WOERGL

Disziplin, Körperbeherrschung



Obmann
Alexander Duler

Taekwondo ist eine Sportart, deren Faszination sich kaum jemand entziehen kann, der einmal mit dem Training begonnen hat. Hier werden Ausdauer und die persönliche Leistungsfähigkeit von Körper und Geist gefördert. Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und das Selbstwertgefühl werden gestärkt. Grundgedanke des Taekwondo ist die waffenlose Selbstverteidigung durch Einsatz des eigenen Körpers und bedeutet wörtlich übersetzt: „Weg des Fußes und der Hand.“
Seit nunmehr 30 Jahren wird diese schöne Kampfkunst beim Taekwondoverein ILYO in Wörgl gelehrt.

Immer wieder hört man von Eltern, Kampfsportarten wären speziell für Kinder zu aggressiv und würden zum Schlagen oder Treten animieren. Alexander Duler, Obmann des Wörgler Taekwondovereines ILYO sieht das exakt entgegengesetzt: „Im Taekwondo wird permanent gelehrt die eigenen Aggressionen zu kontrollieren, das Selbstbewusstsein wird gestärkt und so gerät man gerade aus diesen Gründen viel weniger in aggressive Situationen, geht diesen sachlich aus dem Weg bzw. kann das eigene Fehlverhalten z.B. unkontrolliertes Aufbrausen vermeiden. Die meisten Konflikte passieren oder gar eskalieren aufgrund des Verlustes der eigenen Beherrschung. Im Nachhinein verstehen Beteiligte oft selbst nicht genau, warum sie sich zu Fehlritten hinreissen haben lassen. Unser wunderschöner Sport schult, gerade in unübersichtlichen Stresssituationen, kühlen Kopf zu bewahren, gefasst zu bleiben.“

Taekwondo für Kinder dient nicht nur als Grundlage für eine gesunde

körperliche Entwicklung, es bedeutet auch Erfahrungen über sich selbst zu sammeln, sowie einen spielerischen Einstieg in den Kampfsport zu erlangen.

Neben Fähigkeiten, wie z.B. Beweglichkeit und Koordination, die im Kindesalter trainiert werden und von denen ein Kind ein Leben lang profitiert, lernen die Schüler sich effektiv zu verteidigen. Somit stärken die Kinder ihr Selbstvertrauen und gewinnen wichtige Fähigkeiten für ihre Zukunft. Zudem beeinflusst die körperliche Tätigkeit beim Sport Lernprozesse im Allgemeinen positiv und schafft einen guten Ausgleich zu den stark kognitiv ausgerichteten, meist im Sitzen stattfindenden, schulischen Tätigkeiten. Große Bedeutung wird der allgemeinen Disziplin und dem Respekt gegenüber Trainern, Schiedsrichtern, Teamkollegen, Gegnern, Zuschauern aber auch der Trainingsstätte selbst, dem sogenannten Döjō beigemessen. Um darauf immer wieder den Fokus zu legen, dient die Verbeugung z.B. zur Begrüßung des Trainers, bei Betreten und Verlassen des Döjō, zu Beginn und Ende der Übungsstunde, vor und nach Partnerübungen, etc. – die Gesamtheit ist für's Erwachsenwerden mit Sicherheit sehr förderlich.

In unserem Verein sind die einzelnen Trainer für unterschiedliche Schwerpunkte zuständig. Gebhard Pfeiffer übernimmt beispielsweise hauptsächlich das Techniktraining, Christian Lenzi's Hauptaugenmerk liegt im Kampftraining mitunter für die laufenden Meisterschaften. Ich selbst begleite und unterstütze die Trainings. Gesamt sind bei unserem Taekwondoverein fünf Trainer tätig. Unsere Wettkämpfer sind laufend bei den verschiedensten Bewerben erfolgreich. Titel wie diverse Landes- oder Österreichische Meister sind keine Seltenheit. Die sportliche Marschroute muss demnach nicht gänzlich verkehrt sein.

Aber auch gesellschaftlich fühlen wir uns pudelwohl! 1x jährlich im Herbst fahren wir zu-

sammen über ein verlängertes Wochenende ins Trainingslager, machen immer wieder gemeinsame Berg- oder Wandertouren, veranstalten Grillfeste, etc. – die Teilnahme an solchen Events ist natürlich, so wie der gesamte Rest, völlig freiwillig.

Eine Besonderheit sind sicherlich die unterschiedlichen Gürtelfarben, welche den Ausbildungsgrad des jeweiligen Trägers kennzeichnen. Um eine Stufe höher zu kommen, werden bei uns 1 x jährlich sogenannte Gürtelprüfungen absolviert. Für jeden einzelnen Gürtel sind klar definierte Techniken, Bewegungsformen, Schrittfolgen, Schlag- bzw. Trittkombinationen und Übungsläufe gegen einen imaginären Gegner notwendig, deren korrekte, saubere Ausführung von einem Großmeister beurteilt wird. Die Schwierigkeit wird dabei bis hin zum letzten, dem Schwarzgurt (DAN), gesteigert. Die ansteigende Reihenfolge der Gürtelfarben bzgl. Ausbildungsgrad lautet: weiß, gelb, grün, blau, braun, rot, schwarz.

Außer Willen, Durchhaltevermögen und Freude am Taekwondo werden keine erwähnenswerten Grundvoraussetzungen benötigt. Egal ob klein, groß, jung, alt, dick, dünn, ... bereits ab 6 Jahren kann jede/r sehr gerne bei uns mitmachen und Spass haben! Unsere Trainingstage sind immer Mo und Do in der Halle der Neuen Mittelschule in Wörgl. Außer dem jährlichen Mitgliedsbeitrag von € 90,- für Kinder bzw. € 180,- für Erwachsene und einem vereinseitig mitfinanzierten Anzug, dem sogenannten Dobok, um ca. € 30,- kommen bei reiner Trainingsambition keine weiteren Kosten dazu.*

Weitere Infos für Interessierte www.ilyo.at



**” TAEKWONDO HAT
MEIN LEBEN VERÄNDERT! ”**
Tobias Huter

TOBIAS HUTER

Taekwondo Vollkontaktkämpfer

Der 17-jährige Tobias Huter vom ILYO Wörgl tritt aktuell bei Taekwondo Vollkontakt-Wettkämpfen in der Gruppe 17-18 Jahren in der Gewichtsklasse bis 70 kg (Leistungsklasse) an: „Der Grund, warum mich persönlich Taekwondo so fasziniert, ist die Schönheit und Eleganz der zugleich effektiven Bewegungen. Wenn ich hochklassige Wettkämpfer, beispielsweise bei Europa- oder Weltmeisterschaften beobachte, dann sporn mich deren immenses Können ungemein an.

Ich war schon seit meiner Kindheit immer sehr aktiv, schon beinahe an der Grenze zur Hyperaktivität. Über einen längeren Zeitraum ruhig zu sitzen fiel mir relativ schwer. Meinen Eltern wurde aufgrund dessen von einem Bekannten zu Qigong, der chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, geraten. Leider blieb der gewünschte Effekt aus. Der damalige Qigong-Lehrer war zugleich in einem Kampfsportclub aktiv und brachte mich auch dazu. Seitdem funktioniert auch der Rest bei weitem besser. Ich kann meinen Bewegungsdrang sehr gut ausleben, mich richtig auspowern, quasi bewusst die Luft herauslassen und mich auch abseits des Trainings sehr gut konzentrieren.

Taekwondo ist für mich zweigeteilt. Einerseits kann man sich im Kontaktkampf oder Duell gegen direkte Gegner beweisen oder andererseits darauf vollends verzichten und bei reinen Technikwettbewerben z.B. Formenauf, wo ausschließlich Korrektheit der Bewegungsformen bzw. Techniken ausschlaggebend sind, mitmachen.

In meiner Vollkontaktdisziplin wird in 3 Runden zu je 1,5 Minuten durch 30 Sekunden Pausen getrennt auf Punkte gekämpft. Treffer zählen am Oberkörper (auf einer Matte unterhalb des Anzuges) und am Kopfschutz, wo Sensoren die Punkte auslösen. Am wenigsten, also nur einen Punkt, erhält man für einen erfolgreichen Faustschlag auf den Oberkörper. Faustschläge auf den Kopf sind verboten. Zwei Punkte erhält man für einen Kick (Fußtritt) auf den Oberkörper,

drei für einen Kick auf den Kopf und einen Extrapunkt für einen Schlag oder Kick aus der Drehung. Wer nach den drei Runden mehr Punkte auf dem Konto hat ist der Gewinner. Wenn nach 2 Runden der Vorsprung eines Kämpfers bereits 20 Punkte beträgt oder ein Kontrahent K.O. geht, wird vorzeitig abgebrochen.

Am Vollkontakt reizt mich das Adrenalin! Einem Gegner gegenüberzustehen und bewusst in die körperliche Auseinandersetzung mit klar definierten Regeln zu gehen, hat definitiv seinen Reiz! Kein Kampf gleicht dem anderen. Man weiß im Vorfeld nie genau, welche Herausforderungen auf einen warten. Angst vor dem Kontrahenten oder vor möglichen Schmerz habe ich keine – gesundes Kribbeln und angemessener Respekt hingegen sind durchaus förderlich. Leichter ausrechenbar sind verständlicherweise Gegner mit stets identischer oder ähnlicher Taktik. Variable Kämpfer, welche je nach Situation über viele unterschiedliche Antworten auf Aktionen des Gegners verfügen, haben unbestritten Vorteile. Im Prinzip sind unter anderem die richtigen Zeitpunkte für Offensive und Defensive sehr bedeutend. Dazu muss man in der Lage sein, das Gegenüber zu „lesen“, dessen Bewegungen schon im Ansatz zu erkennen, zu deuten und entsprechende eigene Ausweich-, Deckungs-, Konter- oder Angriffsaktionen schon frühzeitig einzuleiten bzw. schnellstmöglich umzusetzen. Da eigenen Kräfte endlich sind und einhergehend auch die Konzentration im Verlauf eines energiegeladenen Kampfes stetig nachlässt, sollte man zusätzlich sehr viel in Konditionstraining investieren. Je länger man fit ist, desto länger ist man in der Lage binnen kürzester Zeit gute, nachhaltige Entscheidungen zu treffen.

Auch der jeweilige Punktestand entscheidet über ändernde Taktiken während des Kampfverlaufes. Bei eventuellem Rückstand bin ich natürlich gut beraten eher immer wieder Offensivaktionen zu starten. Wenn z.B. eine Mannschaft im Fußball mit 0:1 hinten liegt, bringt mauern bekanntlich auch nicht sehr viel! :o)

Taekwondo hat definitiv mein Leben verändert! Ich war früher für meine Mitschüler eher der mollige, unsichere Streber. Diese Zeiten sind schon lange vorbei! Mittlerweile bin ich viel selbstbewusster, mutiger, körperbewusster, habe einen tollen Freundeskreis und bewege mich in meinem gesamten Umfeld offen, direkt, jederzeit auf Augenhöhe.“

SM BRANDSCHUTZ
Sparer Manual



Ihr Profi vor Ort
in Sachen
Brandschutz

Bequemes
FULLSERVICE
mit transparenten
Fixkosten!

Flucht- & Rettungspläne,
Türen & Tore, Befestigungsmaterial,
Akkumulatoren, uvm.

Vereinbaren Sie eine kostenlose
Beratung bei Ihnen vor Ort!

SM BRANDSCHUTZ
Sparer Manual · A-6342 Niedermdorf
Tel. 0664 26 05 700
info@sm-brandschutz.at
www.sm-brandschutz.at

BRANDNEU!!
Hochwertige Arbeitskleidung
auf unserem Onlineshop
www.sm-brandschutz.at



Trendige Mode von DAHOAM!
www.qualitaet-aus-tirol.at