

Spannende Reportage von Marietta Minsch über Taekwondo

«Wir wollen an der Spitze bleiben»

Teenagerin Marietta Minsch findet Taekwondo eine faszinierende Sportart. Sie hat die Mitglieder von Taekwondo Davos eine Zeit lang begleitet. Entstanden ist eine spannende Reportage, die nicht nur Sportart und Trainingsmethoden, sondern auch die nächsten Ziele von Cheftrainer Renato Marni beleuchtet.

Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart, bei der Arme und Beine mittels Schlägen und Tritten zur Abwehr und für den Angriff eingesetzt werden. Dieser Kampfsport ist eine Weiterentwicklung der alten asiatischen Kampfkünste. 1955 einigte sich eine Gruppe der höchsten Danträger und Historiker auf den Namen Taekwondo. Taekwondo weist sehr grosse Ähnlichkeiten mit Karate und anderen asiatischen Kampfsportarten auf. Das liegt daran, dass viele dieser Kampfkünste den gleichen Ursprung haben, sich dann aber mit der Zeit anders entwickelten. Taekwondo unterscheidet sich jedoch in wesentlichen Punkten von Karate. Zum Beispiel dominieren im Taekwondo deutlich die Fusstechniken, hingegen im Karate die Handtechniken.

Für Jung und Alt

Schon Kinder im Alter von fünf bis acht Jahren können mit Taekwondo anfangen. Das Training der Little Ninjas läuft sehr spielerisch ab und dauert eine Stunde, wie Zoe Camenisch, eine der Trainerinnen der Kleinen, erzählt. Das Training findet regelmässig am Donnerstag um 17.45 Uhr in der Turnhalle der Primarschule Davos Platz statt. Die Kinder lernen die Grundsätze des Taekwondo und den Respekt untereinander. «Natürlich ist auch Disziplin dabei, das ist sehr wichtig bei Taekwondo», erzählt Zoe vom Inhalt des Trainings.

Am Dienstag von 19 bis 20.30 Uhr findet das Haupttraining in der SAMD-Turnhalle statt. Dort übernimmt der Headcoach und Präsident (Taekwondo Switzerland und Taekwondo Association Switzerland) Renato Marni das Training. Dieses ist ähnlich aufgebaut wie das im Dojang. «Alle können mitmachen, es spielt keine Rolle. Natürlich hat man Vorteile, wenn man schon vorher sportlich ist», antwortet Renato Marni auf die Frage, ob es Voraussetzungen für die Teilnahme gebe. Natürlich wird auch gekämpft. Da Taekwondo ein Vollkontaktsport ist, muss man sich natürlich dementsprechend schützen. Die Kämpfenden tragen Fuss-Schütze, gepolsterte Handschuhe, Lendenschutz, sowie Mundschutz und das Wichtigste – einen Helm. «Anfänger werden meistens von einem Co-Trainer im



Taekwondo ist eine Sportart, die eine gute Technik erfordert.

Bild: zVg/Stefan Man

Auge behalten und korrigiert, nehmen aber genauso wie die Anderen am grossen Training teil. So integrieren sie sich von Anfang an in die Gruppe und lernen von den erfahreneren Kämpfern», erklärt Renato Marni. Ansonsten seien hauptsächlich Schüler ab dem grünen Gurt beim Haupttraining.

«Noch einmal eine WM gewinnen»

Einmal im Monat wird das Nationalteam trainiert und auf bevorstehende Meisterschaften vorbereitet. Alle ab dem gelben Gurt werden zugelassen, Renato Marni entscheidet jedoch, wer so weit ist und wer nicht. «Wir können in diesem zusätzlichen Training spezifischer und intensiver trainieren und gehen ins Detail. So können zum Beispiel wichtige Schläge und Kicks perfektioniert werden», so Marni. Taekwondo sei Charakterschulung, man lerne immer dazu und entwickle sich dadurch weiter. «Auch ich lerne immer noch. Das Wichtigste ist die

Freude am Sport. Man kommt nicht weit, wenn man nicht will. Ich möchte noch einmal eine WM mit 50 Jahren gewinnen. Ich will den Beweis bringen, dass auch Ältere fit genug sind, um noch zu kämpfen.» Marni hat heute noch Vorbilder: «Früher war es sicher Jean-Claude Van Damme (Schauspieler in Actionfilmen), heute bewundere ich vor allem Dave Oliver. Er ist eine Taekwondo-Legende und mit 73 Jahren immer noch aktiv. Und natürlich General C. K. Choi, der den neunten Dan trägt.» Renato Marnis Überzeugung: «Ich glaube, wenn man flexibel ist und einen offenen Charakter hat, kann man viel lernen. Wenn man mit leerem Kopf in den Dojang kommt und offen für Neues ist, wird man sehr weit kommen, denn man kann immer lernen, wenn man es zulässt.» Er könne die Welt mit Taekwondo zwar nicht verbessern, aber er könne versprechen, dass die Leute nach dem Training mit einem Lächeln nach Hause gehen würden.