

Letzte Vorbereitungen vor dem Swiss Open am 20. Juni in Davos: Gürtelprüfungen im Taekwon-Do



Konzentration und Körperbeherrschung sind Voraussetzungen der erfolgreichen Taekwon-Do-Kämpfer.



Selbstverteidigung ist ein weiteres Element, das man im Taekwon-Do lernt.



Der Bruchtest, auch für Frauen kein Problem!

Am letzten Sonntag haben in der Turnhalle der SAMD die Gürtelprüfungen von Taekwon-Do Davos stattgefunden. Die rund 30 Kinder und Erwachsenen wurden in verschiedenen Disziplinen geprüft. Angefangen wurde mit Line work, das verschiedenste Grundtechniken beinhaltet. Weiter ging es mit Drei- und Ein-Schritten, die jeweils mit einem Partner ausgeführt wurden. Danach folgten die anspruchsvollen Formen (Tul). Für höhere Gurte bestand ein weiterer Prüfungsteil in Selbstverteidigungstechniken (Hosin-sul). Beim Freikampf waren wiederum alle bis auf die Jüngsten dabei. Ein Höhepunkt der Prüfung bei den Erwachsenen mit höherem Gurtgrad, waren dann die diversen Bruchtests, die als technische Disziplin gelten.

Später folgten die Little Ninjas, die Jüngsten, 5 bis 8 Jahre, im Taekwon-do Davos, mit ihrem eigenen Prüfungsprogramm.

Alle Prüflinge bestanden ihre Prüfungen mit Bravour. Nach einer kurzen Pause fand im Anschluss das mit rund 60 Teilnehmer gut besuchte Seminar mit den Themen Kampf, Schritt- und Fallübungen statt. Master Renato Marni führte die Teilnehmer anschliessend durch die «Meditation vor dem Wettkampf». Eine sehr bedeutende Denkweise für jeden Mann und jede Frau, die nicht nur an der Weltspitze des Sports oft über Sieg oder Niederlage entscheidet.

Die Vorbereitungen für die **Schweizermeisterschaft vom 20. Juni** laufen auf Hochtouren. An die 400 Wettkämpfer werden sich an diesem Tag in Davos mit der einheimischen Kampf-Truppe messen. Alle freuen sich jetzt schon auf spannende Wettkämpfe in allen Disziplinen.

Eintritt frei. Helfer sind sehr willkommen!

Infos: www.taekwon-do.ch



Die Lehre der Formen schon in jungen Jahren.

Seit 22 Jahren
Ihre Gipfel Zytig