

SWISS OPEN 2015 DAVOS



**TAEKWONDO
ASSOCIATION
SWITZERLAND**

태



권

DISZIPLINEN:

**KAMPF / TEAMKAMPF,
FORMEN / TEAMFORMEN,
BRUCHTEST / TEAM BRUCHTEST
SPEEDKICK**

20. Juni 2015

Sporthalle Arkaden Davos

Start 09.00 Uhr

20.00 Uhr: Championship Party



www.taekwondoswitzerland.org





Wir Bündner waren in Sachen Sport schon immer etwas weitsichtiger.

Dank einem gezielten kantonalen Förderungsprogramm bringen wir den Bündner Sport hoch hinaus und kümmern uns auch langfristig um dessen Erfolge. www.av.s.gr.ch

graubünden SPORT

Trainingszeiten Taekwondo Davos

Gültig ab Januar 2015

Trainingszeiten Erwachsene

Haupttraining	Turnhalle SAMD	Di	20.00 - 21.30 h
Schwarzgurte	Turnhalle SAMD	Di	19.30 - 20.00 h
Natitraining	Dojang Schiabach	1. Mo/Mt	20.00 - 21.00 h
Training Gastro	Dojang Schiabach	Do	14.00 - 15.30 h
Kampftraining	Dojang Schiabach	Do	19.30 - 20.30 h
Hosinsul	Dojang Schiabach	meistens Freitag,	20.00 - 21.30 h

Trainingszeiten Kinder

Kindertraining	Dojang Schiabach	Di	17.45 - 18.45 Uhr
Kampftraining	Dojang Schiabach	Di	18.30 - 19.30 Uhr
Turnhalle SAMD	ab 12 Jahren	Di	20.00 - 21.00 Uhr
Little Ninjas	Dojang Schiabach ab 4 J.	Mi	17.45 - 18.45 Uhr

Der Jahreskurs beinhaltet somit über
200 Lektionen im Jahr!



SWISS OPEN 2015

Seite 3

Herzlich Willkommen!

Geschätzte Kampfsportler, Meister und Zuschauer

Mein Name ist Renato Marni und ich habe die Ehre, als Präsident von TAEKWONDO-ASSOCIATION SWITZERLAND, Sie hier in Davos, an der 1. TAS Swiss Open, ganz herzlich zu begrüssen.

Ich bin überwältigt, dass wir in der Schweiz immer wieder so viele hochqualifizierte Wettkämpfer und Zuschauer begrüssen dürfen!

Ich wünsche mir, dass alle Wettkämpfer gute, erfolgreiche und vor allem faire und unfallfreie Wettkämpfe bestreiten können.

Möge der Beste und Fairste auf dem Podest stehen! Den begeisterten Zuschauern viel Spass bei den spannenden Wettkämpfen!

Die TAS: Sinn und Zweck

Die Taekwondo Association Switzerland (TAS) ist DER Dachverband dessen Hauptziele folgende Punkte umfasst:

Taekwondo Schulen in der Schweiz willkommen zu heißen und ihnen, unabhängig von Grösse, Stil, Herkunft, politischen und finanziellem Hintergrund, eine Plattform zu bieten. Diese Plattform soll es Ihnen ermöglichen an Camps, Lehrgängen, Seminaren und Turnieren der TAS teilzunehmen und in einer freundschaftlichen Gemeinschaft eingebettet zu sein.

Die TAS respektiert verschiedene Ansichten über einzelne Bereiche des Taekwondo durch andere Vereine oder Organisationen. Jede Schule kann somit ihre Unabhängigkeit bewahren und gleichzeitig flexibel vom gemeinsamen Netzwerk der TAS



Kwangjang-nim Renato Marni. 6. Dan TKD-I

profitieren.

Innerhalb der TAS wollen wir voneinander lernen und im Austausch gemeinsam das Taekwondo in der Schweiz weiter bringen.

Verschiedenartigkeit im Taekwondo sehen wir deshalb als Bereicherung und Chance. Bei Interesse an einer TAS-Mitgliedschaft, bitte Mail an:

taekwondo.switzerland@bluewin.ch

Wir freuen uns auf zahlreiche Schulen und Verbände aus der Schweiz, die ein Teil dieses neuen modernen unabhängigen Verbandes sein wollen!

“Time waits for no man”

Renato Marni, Präsident TAS
Pascal Polatti, Vizepräsident TAS
Peter Regan, Vizepräsident TAS



Programm 20. Juni 2015

(Änderungen vorbehalten)

07.00 Uhr	Türöffnung der Sporthalle Arkaden, Davos-Platz
07.15 - 08.15 Uhr	Wiegen in der Sporthalle ARKADEN, Davos Platz
09.30 Uhr	Eröffnungszeremonie in der Sporthalle Arkaden
10.00 Uhr	Start mit allen Formen Erwachsene und Kinder (Einzel, Team, Musik)
Ca. 12.30 Uhr	Start mit den Kämpfen in allen Kategorien Kinder und Erwachsene
Ca.16.00 Uhr	Speedkick Kinder Bruchtest Erwachsene
Ca. 17 Uhr	Tag Team Kämpfe
19.30 Uhr	Ende der Wettkämpfe
Ab 21:00 Uhr	After Sparring Party: Im Innlokal ExBar, an der Promenade, über der Turnierhalle Davos Platz

Immobilien in Davos

GUYAN

...wer sonst?

www.guyan.ch +41(0)81 415 40 00



SWISS OPEN 2015

Seite 5

Taekwon-Do International Switzerland

Taekwon-Do International Switzerland ist heute ein Kampfsportverein, der 1984 mit dem Namen „Taekwon-Do Davos“ vom in die Schweiz eingewanderten Kanadier Ernest Verner gegründet wurde. Seit jenen Tagen, als der Verein mit lediglich einer handvoll Mitglieder startete, wuchs er mit den Jahren und den immer grösser werdenden Erfolgen beständig weiter. Heute (2015) bietet der Verein Taekwon-Do für alle Altersgruppen etwas an und ist stolzer Besitzer einer eigenen Trainingshalle „Dojang“ beim Schiabach in Davos.

2010 startete das Taekwon-Do Aerobic und wurde sehr erfolgreich. Dieses Training ist für alle, die mit mitreissender Musik schweisstreibende, spannende, herausfordernde und typische Kampfsportbewegungen trainieren möchten ohne wirklich kämpfen zu müssen.

Auch werden spezielle Trainings für Selbstverteidigung, sog. Hosin Sul von uns angeboten. Hosin Sul setzt sich aus den effektivsten Techniken von Taekwon-Do, Han Mu Do, Hapkido, Ju Jitsu, Krav Maga und Stockkampf zusammen.

Was bringt mir Taekwon-Do?

Während der Ausübung des Taekwon-Do wird der Körper gekräftigt, er wird geschmeidig, elastisch und stark. Neben dem körperlichen Wohlbefinden stellt sich eine geistige positive Haltung ein, ja es vollzieht sich ein geistiger Prozess, der scheinbar im Gegensatz zu dieser doch brutalen Kriegskunst steht - sind doch die erlernten Kenntnisse in der Hand eines Könners oft ein tödliches Instrument! Nichtsdestotrotz ist es der langen, harten Schule des Taekwon-Do zuzuschreiben, daß so gut wie keine Schläger oder Rüpel aus dem Lager der Taekwon-Do-Sportler kommen. Taekwon-Do schult also gleichermaßen Körper und Geist. Bereits die anfängliche Übung der Grundtechniken erhöht die Ausdauer und Willenskraft. Ist diese Stufe erreicht, merkt der Schüler, dass nur mit Geduld etwas zu erreichen ist. Der Umgang mit dem Lehrer und den bereits höher graduierten Schülern lehrt ihn, höflich und bescheiden zu sein, führt aber auch zur Kritik und Selbstkritik. Beim Kämpfen werden Eigenschaften wie Selbstbeherrschung, Ehrbarkeit und Gerechtigkeit gefördert. Beim fortwährenden Üben mit den Mitschülern lernt man das Gefühl der Zusammengehörigkeit kennen. Daraus entwickelt sich Integrität, Treue und Hilfsbereitschaft.

Eisenwaren Kaufmann AG

Werkzeuge, Beschläge
Mattastrasse 17, 7270 Davos Platz
www.eisenwaren-kaufmann.ch



DAVOS
KLOSTERS

 **workshop**



Die Zusammenwirkung dieser Eigenschaften und ihre stetige, gemeinsame Weiterentwicklung wird mit dem Begriff DO verständlich gemacht. DO vollzieht sich in uns, gibt uns innere Kraft und spiegelt sich daher auch in unseren Handlungen wieder. Deshalb ist DO eine Weltanschauung, die wir auch auf unser Privatleben und unsere Arbeit übertragen können. Taekwon-Do ist im übertragenen Sinn also eine Lebensschule, in der wir lernen, uns in der Welt zurechtzufinden, sie zu verstehen und nach Möglichkeit zu verbessern.

Ein wichtiger Bestandteil jeder Kampfkunst ist die Atemtechnik. Für einen Außenstehenden scheint dieser Aspekt nicht sonderbar wichtig zu sein, jedoch verleiht eine gute Atemtechnik einerseits Kraft und Energie, andererseits verbirgt eine kontrollierte Atmung dem Gegner, ob man angreifbar oder verletzlich ist.

Atmung in den Kampfkünsten ist immer Zwerchfell Atmung, d.h. die Atmung wird vom Bauchraum aus initiiert, im Gegensatz zur häufig bei Ungeübten anzufindenden und zu flachen Brustatmung. Die Einatmung erfolgt durch die Nase, die Ausatmung durch den Mund. Durch Anheben der Bauchdecke wird das Zwerchfell nach unten gezogen, und somit die Einatmung ausgelöst, der Brustkorb hebt sich eben-

falls etwas um die Atmung zu unterstützen. Die Ausatmung erfolgt entsprechend umgekehrt.

Häufig ist in verschiedenen Kampfkünsten eine laut hörbare Atmung anzufinden. Dies ist eine gute Methode um am Anfang den Schülern die Atmung bewusst zu machen und den richtigen Atemrhythmus zu lehren. Fortgeschrittene sollten diese laute Atmung jedoch nur bei expliziten Atemübungen verwenden. Im Kampf ist dies eher kontraproduktiv, da sich ein Gegner anhand der deutlich hörbaren Atmung einen günstigen Zeitpunkt zum Angriff heraussuchen kann. So ist während der Einatmung kaum eine schnelle Reaktion möglich, sowie die Wirkung eines Treffers deutlich höher. Aus diesem Grund sollte die Atmung während eines Kampfes möglichst verdeckt, aber trotzdem korrekt und kräftig erfolgen.

Eine besonders kräftige Atemtechnik ist der Kampfschrei (koreanisch Kihap). Beim Kampfschrei ist es besonders wichtig, dass dieser aus dem Bauchraum kommt. Insbesondere Frauen (aber nicht nur :-)) neigen häufig dazu den Schrei aus den Stimmbändern erfolgen zu lassen. Dies ist auf Dauer bei häufigem Kihap ungünstig für die Stimmbänder, und vor allem kaum wirkungsvoll.

ZIITSPRUNG GARRIDO

Video, Foto, Grafik, Design, Gestaltung, 3D, Animation

www.ziitsprung.ch



SWISS OPEN 2015

Seite 7

Wir trainieren Taekwon-Do nach traditioneller Weise:

- Formen (Tul, Hyong)
- Schritt-Sparring (Yaksok taeryon)
- Selbstverteidigung (Hosin sul)
- Bruchtest (Kyeok pa)
- Freikampf (Ja yoo taeryon)
- Atem- und Kiübungen (Ho hup)
- Massage und Entspannungsübungen

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Webseite: www.taekwon-do.ch.

Taekwon-Do International

Der Samen für Taekwon-Do International wurde zuerst an den 2. „Open World Championships“ im Jahre 1991 gesät, als 21 Länder mit der Absicht, sich der „Taekwondo Association of Great Britain“ (TAGB) anzuschließen, um ein internationales Gremium zu bilden, mit dem Ziel sich über verbandspolitische Differenzen und verschiedene Stile hinwegzusetzen. Die Mitgliedschaft im TKD International ist offen für alle Stile des Taekwon-Do. Das Ziel von TI ist es Unterstützung und Hilfe im Training, Seminare, Kurse, Turniere und internationale Fortbildungsveranstaltungen zur Verfügung zu stellen.

Gründung eines Schweizer Dachverbandes TAS

Dieser Verein ist ebenfalls Gründungsmitglied von Taekwon-Do Association Switzerland (TAS) seit 2014. Ziel dieses Verbandes ist es, alle Taekwon-Do Vereine, Stile und andere Zersplitterungen wieder unter einer Organisation zu versammeln und gemeinsam Synergien zu nutzen und Aktivitäten wie Trainings, Seminare, Weiterbildungen und Turniere zu ermöglichen. Jeder Schweizer Taekwon-Do Verein, egal welcher Richtung, egal welcher Stil ist bei der TAS herzlich willkommen.

Die Ziele der „Taekwon-Do Assoziation Switzerland“ sind eigentlich die gleichen wie die der Tae Kwon Do International, nur eben auf nationaler Ebene.

Für weitere Infos:
www.taekwondoswitzerland.org



GUT ESSEN

IM BESONDEREN AMBIENTE

www.bistro-angelo.ch



Traditional Taekwondo Switzerland

In unserer Taekwondo Schule in Zürich-Oerlikon unterrichten wir traditionelles Taekwondo: es werden u.a. Selbstverteidigung, kontaktloser Kampf und Semi-Kontakt mit Schutzausrüstung praktiziert und traditionelle Hyongs (Formen) gelaufen, die von fließenden Bewegungen geprägt, mit Präzision, Kraft und Schnelligkeit ausgeführt werden.



Die Schule in Zürich-Oerlikon wird von Meister Pascal, 4. Dan, geleitet: mit seinem unermüdlichen Einsatz, sozialer Kompetenz, technisches- und didaktisches Können begeistert er Schüler in jedem Alter. Die Schule ist seit der Gründung in 2009 eine etablierte und beliebte Adresse in der Schweizer Taekwondo Kampfkunstszene geworden.

Die Erfolge und Platzierungen der Schüler an verschiedenen nationalen und internationalen Turnieren lassen uns mit Stolz zurückschauen und motivieren uns, den beschrittenen Weg mit immer neuen Ideen und mehr Begeisterung weiter zu verfolgen.

Unser umfangreicher Stundenplan ermöglicht jedem einen flexiblen Trainingsplan, durch das Training an 6 Tagen in der Woche! Morgens, mittags und abends!

FitLine®

www.fitline.ch



SWISS OPEN 2015

Seite 9



TRADITIONAL TAEKWONDO SWITZERLAND

Adresse: Binzmühlestrasse 80, 8050 Zürich - Oerlikon

E-Mail: info@taekwondoschweiz.ch

Tel: 043 4228877

Web: www.taekwondoschweiz.ch

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 - 11:00	Jugendliche & Erwachsene	Personal Training	Jugendliche & Erwachsene	Personal Training	Jugendliche & Erwachsene	Familien Jug. & Erwachsene
11:00 - 12:00	Freitraining	Personal Training	Freitraining	Personal Training		
12:00 - 13:00	Jugendliche & Erwachsene		Jugendliche & Erwachsene			
16:30 - 17:15	Kinder 6-11 Jahre		Kinder 6-11 Jahre		Kinder 6-11 Jahre	
17:30 - 18:30	Familien Jug. & Erwachsene	Kinder 6-11 Anfänger bis Grüngurt	Familien Jug. & Erwachsene	Kinder & Jug. Fortgeschrittene ab Blaugurt	Familien Jug. & Erwachsene	
18:30 - 19:00	Freitraining	Freitraining	Freitraining	Freitraining	Freitraining	
19:00 - 20:00	Jug. & Erw. Fortgeschrittene ab Blaugurt	Jugendliche & Erwachsene	Jug. & Erw. Anfänger bis Grüngurt	Erwachsene Kampftraining*	Jugendliche & Erwachsene	
20:00 - 21:00		Jugendliche & Erwachsene				



www.huegli.com



Das ausführliche Angebot richtet sich an Interessenten aller Altersgruppen: Kinder, Jugendlichen, Familien und Erwachsenen. 3 Probelektionen sind bei uns für jeden kostenlos zu besuchen, somit ist das Schnuppern leicht gemacht.

Weitere Infos auf youtube (Taekwondo Oerlikon) und unter:
www.taekwondoschweiz.ch

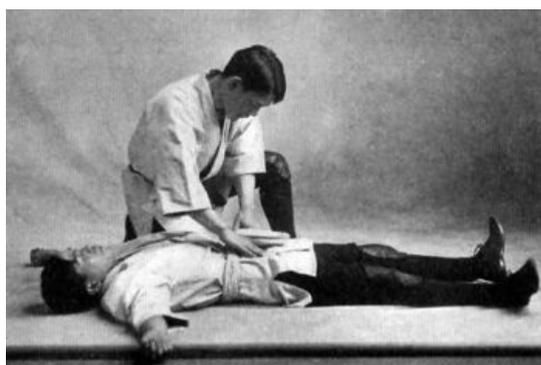


 **043
4228877**

Wir freuen uns auf deinen Besuch!



www.powerbeef.ch



Diese Technik wirkt vermutlich im Versorgungsgebiet des Plexus Splanchnicus minor, welcher ein sympathischer Nerv der Bauchregion ist.



Medaillesegen in Carrara

Davoser Zeitung vom 8. Nov. 2013
Am Wochenende fand im italienischen Ort Marina di Carrara die offene Kampfsport-Weltmeisterschaft statt. Am Start waren rund 6000 Kämpferinnen und Kämpfer aus über 40 Nationen und in insgesamt 48 Sportarten. Mit dabei war eine Delegation von Taekwon-Do Davos, und die schnitt über Erwarten gut ab.

pd/ps | Noch nie gab es einen grösseren Kampfsportanlass in Europa. Die Schweizer Delegation stellte sich mit zehn Teilnehmern vom Taekwon-Do International Switzerland in verschiedenen Disziplinen der grossen

Herausforderung. Renato Marni von Taekwon-Do Davos war im Vorfeld vorsichtig mit einer Prognose und meinte, man reise mit keinen grossen Ambitionen an den Kampfsport-Grossanlass. Die Davoser Delegation war in der Folge jedoch über Erwarten erfolgreich und kehrte am Sonntagabend mit diversen Medaillen im Gepäck aus Italien nach Hause zurück.

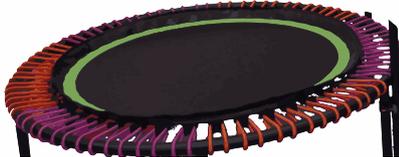


Elite: viermal Gold und zweimal Bronze

Renato Marni erreicht zum ersten Mal in den Musikformen der höchsten Kategorie den Weltmeistertitel und bezeichnet diese Tatsache als «sensationell». Im Bruchtest, seiner Paradedisziplin seit acht Jahren, gewann er zudem die Bronzemedaille. Michael Marni (3. Dan) erkämpfte sich in der Königsklasse nach spektakulären Tuls den tollen dritten Rang. In den Teamformen erreichte er zusammen mit Rene Klausegger und Lucca Giuri den 3. Platz. In der Disziplin «Kampf» kämpfte er um Platz 3, verpasste diesen nur ganz knapp und erreichte den 4. Platz. Beim Team-Bruchtest holten sich Michael Marni, Rene Klausegger und Renato Marni den WM-Titel. Zoe Camenisch (1. Dan) verpasste im Kampf äusserst knapp das Finale. Im Kampf um Platz drei zeigte sie ihre Stärken und setzte sich souverän durch. Bei den Formen holte sie sich erneut den WM-Titel im Einzel wie auch im Team mit Bane Petrovic. In der Disziplin der Musikformen gewann sie ebenfalls die Bronzemedaille.



SWISS
jump



www.swissjump.ch

RESTAURANT
dörfji
1° etage spar

GERN ERWARTEN WIR SIE
in unserem neuen Dörfji Restaurant
im 1. Stock des Eurosparcenters in Davos-Dorf

DAS SIND WIR:
gut, schnell, günstig und mega freundlich

TAGESTELLER SCHON AB CHF 9.90
sowie weitere reichhaltige Angebote

WIR FREUEN UNS,
Sie bei uns begrüßen zu dürfen
IHRE DÖRFJI CREW

RESTAURANT
dörfji
1° etage spar

Bruchtest gefällig? Wir schlagen den Weg frei!



**In jedem Fall ein starker Partner
mit Kick.**

RAIFFEISEN
durchs Prättigau bis Davos!



SWISS OPEN 2015

Seite 13

Rene Klausegger (1. Dan) holte dreimal Bronze in Formen, Kampf Mittelgewicht und Team-Formen. Luca Giuri seinerseits erreichte in der zweit- höchsten Kategorie im Punktstopp-Kampf Silber. Im Runningtime sowie bei den Formen erreichte er den dritten Platz. Sandra Camenisch (1. Dan) gewann in der höchsten Kategorie bei den Frauen in den Formen und im Kampf jeweils die tolle Silbermedaille.



Überzeugende Jugend

Sehr gut schnitten auch die jugendlichen Delegationsmitglieder ab. Bane Petrovic holte in den Junioren-Formen die Goldmedaille. Ebenfalls Gold gab es für ihn beim Kampf. Goldene Auszeichnungen durften sich auch die Kinder Lara Spaqi und Moira Marni umhängen lassen, und zwar in der kleinsten Kategorie bei den Formen. Die Bilanz dieses Turniers übertreffe jegliche Erwartungen, hält National-Trainer Renato Marni in seinem Bericht fest. Ein gutes Omen also für die kommenden Europameisterschaften, die am 29. und 30. März 2014 in Davos stattfinden werden.



Kuatsu- Instruktoeren WK in Opfikon (ZH)

F.E. Am Samstag 9.Nov.2013 durfte unser Kuatsu-Instruktor SJV Fadri Erni, nach Zürich ins Dojo der Budoschule Opfikon reisen, um die jährliche Weiterbildung der Kuatsu-Instruktoeren zu absolvieren. Thema der 4-stündigen Weiterbildung waren Anatomie und Physiologie der Atemorgane, spezielle Kuatsu-Methoden bei Atemproblemen, Freimachen der Atemwege in der Reanimation und üben des Luftröhrenschnittes bei Patienten mit verlegten Atemwegen.



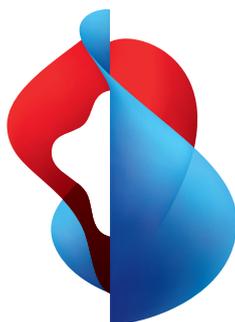


AMBÜHL

SCHREINEREI DAVOS **KÜCHENBAU**

www.ambuehl-schreinerei.ch

Ideen, Tradition und Werte.



swisscom



GUT ESSEN

IM BESONDEREN AMBIENTE

www.bistro-angelo.ch



14 Kuatsu-Instruktoren aus der ganzen Deutschschweiz kamen unter der Leitung von Dr.med. vet. Harry Bucklar und Dr.med. Reta Tschopp ins Dojo. Am Morgen wurde nochmals die Theorie repetiert und Kuatsu-Methoden und das „Heimlich-Manöver“ geübt. Nach dem gemeinsamen Mittagessen wurde an Rachen von geschlachteten Schweinen die Koniotomie, Cricotomie und Tracheotomie geübt. Dabei wurde mit einem Skalpell versucht, die Schnitte am richtigen Ort ohne grosse Kollateralschäden anzubringen. Alle Kuatsu-Instruktoren waren mit grossem Eifer an der Sache, waren sehr begeistert von diesem kleinen Anatomieunterricht.



Für mehr Infos über Kuatsu,
Kyusho oder Krav Maga:
www.taekwon-do-hwalinsul.ch

Kuatsu



Gründung des Vereins „Taekwondo Hapkido Engiadina

Nach zwanzigjährigem Bestehen der Kampfsportarten Taekwondo und Hapkido im Engadin, wurde am 31. Oktober 2013 der Verein „Taekwondo Hapkido Engiadina“ gegründet. Aufgrund der immer grösser werdenden Nachfrage und dem Interesse an den koreanischen Sportarten, hat Präsident sowie Coach Jürgen Graf zusammen mit seinem siebenköpfigem Vorstand entschieden einen Verein zu gründen. Zweck des Vereins sind vor allem die Förderung, Ausbildung und Training des Nachwuchses sowie der Breitensport der verschiedenen asiatischen Kampfsportarten. Die Ausbildung dient zur Selbstverteidigung und Körperbeherrschung. Unsere Ansprüche an die Athleten sind hoch, Disziplin und Verantwortungsbewusstsein ist gefragt, da Taekwondo und Hapkido in erster Linie der Persönlichkeitsbildung dienen. Der Verein nimmt nur einwandfreie Charaktere auf. Wer ins Training kommt, betreibt nur seriöses Sporttraining. Negatives Verhalten wird vom Verein weder unterstützt noch geduldet. Momentan wird in den Turnhallen in Champfèr und Zernez trainiert. Insgesamt zählt der Verein heute bereits über 100 aktive Mitglieder. Taekwondo Hapkido Engiadina freut sich auf neue Mitglieder. –

See more at: <http://blog.taekwondo-hapkido.ch/p/uber-uns.html#sthash.XULs2Jjr.dpuf>

Hapkido

Das Wort Hap Ki Do setzt sich aus folgenden Silben zusammen:

Hap bedeutet „vereinigen“, „verbinden“ oder „abstimmen“ und steht hier für die Harmonie von Körper, Geist und Seele

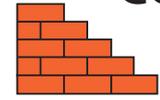
Ki bedeutet „Lebensenergie“ mit den drei Aspekten innere und äußere Kraft Geistesgegenwart seelische Ausgeglichenheit

Do = „Weg“, „Lehre“ (Wie im Deutschen ist „Weg“ auch als Methode oder Zielstreben zu verstehen; Do leitet sich vom chinesischen Begriff Dào ab)





BAUUNTERNEHMUNG COMPAGNONI



DAVOS



Mattastr. 16a
7270 Davos Platz
www.compagnonibau.ch

**Vertrauen
verpflichtet**

TAE KWON DO KAMPF IST NICHT ALLES

HON SIN SUL ist ein koreanischer Begriff der wörtlich übersetzt Selbstverteidigungstechnik bedeutet. Diese Art von Selbstverteidigung ist eng mit Tae kwon do verbunden. Leider ist dem nicht mehr so.

Dies liegt vor allem daran, dass Tae kwon do weltweit als Kampfsportart gelehrt, geübt und aufgefasst wird.

Dies hat aber zur Folge, dass es bei vielen zu einer reinen Kampftechnik (Sport) verkommt.

Mit anderen Worten, man hat sich nur auf das Tae kwon konzentriert und damit diesen Budosport aus seinem geistigen und philosophischen Hintergrund gerissen.

Kurz gesagt, dass DO, der geistige Weg, der ebenfalls den Schülern vermittelt werden sollte ist in den Hintergrund getreten.

Was bedeutet das konkret für uns und unser Leben ?

Es bedeutet, dass wir durch das Tae kwon gelernt haben, uns gegen sichtbare Geg-

KAUFMANN WEINE

seit 1881 - davos

MEISSER



info@meisser-getraenke.ch





Goldschmied Büttel

Promenade 140
7260 Davos Dorf

Tel: 0041 81 416 74 47
Mail: rabut@gmx.ch



W. Rossberg

Mattastrasse 6
Ch-7270 Davos Platz
Tel. +41 (0)81 413 77 34
Nat. +41 (0)79 709 14 66
u-w.rossberg@bluewin.ch

Antiquitäten
Raritäten
Restaurationen
An- und Verkauf



www.taekwondoswitzerland.org

KOCH & Co.

Plattenbeläge Cheminéeebau

www.koch-davos.ch



ner zu wehren, nicht aber gegen unsere unsichtbaren Gegner. Gerade HON SIN SUL ist eine Technik, die breit angelegt ist und die sich hervorragend mit Tae kwon do zusammen dazu eignet, gegen alle Formen des Angriffes vorzugehen.

Was sichtbare Gegner sind, ist eigentlich klar. Was aber sind unsichtbare Gegner oder Feinde?

Zum Beispiel sämtliche Krankheiten, schädliche Umwelteinflüsse, die auf uns wirken usw.

HON SIN SUL IST AUCH HILFE ZUR SELBSTHILFE

Das ist eigentlich nichts Neues, denn seitdem es Menschen auf dieser Erde gibt, haben diese mit verschiedenen Formen und

Methoden versucht so lange wie möglich sich zu schützen und zu (über)leben. Natürlich streben wir heute immer noch danach.

Bestes Beispiel ist die hochentwickelte Medizintechnik, an die so viele glauben.

Die Grenzen dieser Technik werden ebenso gerne übersehen, wie die Tatsache, dass man sich durch seine eigene Gläubigkeit an die Technik zu einem passiven, fremdbestimmten Menschen entwickelt.

Dabei könnte man- beispielsweise mit HON SINSUL den eigenen (Lebens) weg, seine eigene Bestimmung selbst wählen und gestalten.

HON SIN SUL ist ein breit angelegter begriff, der viele Bedeutungen hat- der aber, und das ist wesentlich, mit Tae kwon do eine Einheit bilden kann, die zu einem ganzheitlichen (Lebens)Weg und sein führt, sofern man es will.



www.swissjump.ch



SWISS OPEN 2015

Seite 19

Jeder der unbefangenen daran geht, sich diesen Ausführungen zu öffnen, wird von selbst zu der Überzeugung/Lebensauffassung kommen, die ich hier kurz skizziert habe.

Aber, dies sei betont, diese Methode der Selbstverteidigung aus Korea ist nur eine Form/Art dieses Thema anzugehen.

TCHAM SEON (MEDITATION)

Die Tscham Seon- Meditation ist sehr komplex und weitreichend.

Die Meditation dient weder dem Zeitvertreib, noch ist es ein Mittel, um mal schnell was anderes, neues „ exotisches“ auszuprobieren.

Geduld, Übung und Wille sind auch hierbei wichtig, aber das ist nicht alles. Wichtig bei der Meditation ist vor allem die innere Überzeugung, der Glaube an die Medita-

tion, an ihre Wirkung. Sie ist meiner Meinung nach in erster Linie eine Lebenshaltung und Lebenshilfe. Meditation soll ein (das) bewusstes (Er) Leben/Tag für Tag sei; eine Lebenseinstellung eben.

Wie wichtig solche „ Lebenskonzepte „ oder „ Lebensphilosophien „ heutzutage sind, zeigen uns die vielen Irrwege des Menschen, der Sinnverlust oder vielfältige Deformationen. Als ein Beispiel sei nur der Gesundheitszustand der Menschen genannt, der durch Zivilisations-, Berufskrankheiten und Umweltverschmutzung zunehmend beeinflusst und geschwächt wird. Und HON SIN SUL mit seinen drei Komponenten ist eine mögliche Form, diesen negativen Entwicklungen ganzheitlich vorzubeugen.

Bei der Meditation bedarf es eines Vermittlers oder Lehrers.

Was braucht man, um meditieren zu können?

TINNER

GmbH

Schlosserei / Metallbau

DAVOS

081/ 413 77 75 www.tinner-metallbau.ch





Der berühmte koreanische Meditationsmönch Seoam hat gesagt: „Ein guter Mönch zu werden, heisst nicht so zu werden wie ich. Ein guter Mönch wird jener, der versucht, dass richtige DO auch richtig zu verstehen.“ Mit anderen Worten, um gut zu meditieren, muss man weder jemanden kopieren, noch bedarf es bestimmter äusserer Akzente.

Man muss sich weder die Haare abschneiden lassen noch in einen Tempel gehen, um das DO, die geistige Dimension zu erlernen und zu erfahren. Wichtig ist vor allem die innere Stimmung, Einstellung und (Lebens) Haltung in Bezug auf Meditation Und geistige Erfahrung, nicht Äusserlichkeiten.

Viele meinen, dass man, um meditieren zu können, einen speziellen Raum braucht, zum Beispiel einen Tempel.

Grundsätzlich braucht man keinen besonderen Ort, um sich selbst zu finden. Geis-

tige Ruhe erreicht man durch Konzentration, und diese wird nicht durch die Lokalität bedingt (man kann selbst auf einer belebten Strasse meditieren).

Natürlich ist es einfacher und angenehmer zu meditieren, wenn auch die Umgebung stimmt, aber notwendige Voraussetzung ist das nicht. Die Klostermethode ist im europäischen Kulturkreis schwer praktikierbar. Sie macht die Menschen zu sehr zeit- und raumabhängig und das zu einer Zeit, in der der Mensch immer flexibler ist (oder es beruflich sein muss). Enormen Vorteil bringt daher eine Meditationsmethode, die man egal wann und wo praktizieren kann. Einfach dann, wenn es geht und man Lust hat.

Dies ist besonders wichtig, dass man „durstigen Menschen sofort zu trinken geben sollte“.

Und genau dies ist eine dem europäischen Zivilisationskreis, Zeitgeist und Menschen-



FELDSCHLÖSSCHEN

Part of the Carlsberg Group



1560
Davos
fashion.point

Deine Lieblingsboutique in Davos

Promenade 120 in Davos Dorf (Bushalt: Schiabach)

www.1560.ch www.facebook.com/1560fashion.point

081 552 15 60



M. HEINZ

Lüftung – Heizung

Revisionservice und Reparaturservice

7270 Davos Platz, Mattastrasse 18

Tel. 079 682 96 30, Fax 081 401 14 25

UID: CHE-108.565.358



schlag angemessene und notwendige Meditationsmethode.

Damit will ich nicht sagen, dass die anderen Meditationsarten nichts taugen oder falsch sind. Überhaupt, wer will sich anmassen und behaupten, dass er allein den „einzig richtigen Weg, die einzig richtige Methode, die Wahrheit kennt.

Ein banales Beispiel soll dies verdeutlichen: Sagen wir mal, dass Koreaner gerne rohe Eier essen, Chinesen Spiegeleier lieben, Schweizer weichgekochte und Deutsche hartgekochte Eier bevorzugen. Wer will hier beurteilen, wer mit dem Rohstoff Eier richtig umgeht? Wer kann hier kritisieren und sagen, dass hier jemand die Eier grundsätzlich falsch isst? Ebensov wenig kann man ein pauschales Urteil fällen, wenn es um Meditationsmethoden geht.

Letzten Endes muss jeder selbst entscheiden, was ihm am besten zusagt.

Dann sollte man aber das Erwählte nicht als einzig Mögliche und Wahre hinstellen. Solch ein Beharren auf dem „Eigenen“ führt nur zu Unstimmigkeiten, Misstrauen und Konflikten. Vielmehr sollte man dem Fremden und Andersartigen (Kultur, Geschmack, etc.) mit Respekt und Toleranz entgegentreten. Wenn wir uns bemühen dem anderen, egal was das auch sein mag, Verständnis entgegenzubringen, dann wird dies nicht nur gegenseitige Bereicherung sondern auch persönliche Weiterentwicklung und Friedfertigkeit mit sich bringen.

Angelo Marchetti. Aufsatz zur Prüfung des 1. Dan.



KULINARISCHE VIELFALT.

Einmalig in Davos: Bei uns können Sie in verschiedenen Restaurants auf kulinarische Entdeckungsreise gehen. Ob ein einfacher Imbiss, ein rassiges Käsefondue, Aussergewöhnliches vom Grill, eine chinesische Spezialität, Kaffee & Kuchen, oder auch feine und erfrischende Drinks – das alles und noch viel mehr bieten wir Ihnen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Talstrasse 3 | CH- 7270 Davos Platz
Tel. +41 81 414 97 97 | www.hotelgrischa.ch

GRISCHA
DAS HOTEL DAVOS



restaurantwaldhuus

SHERATON DAVOS HOTEL WALDHUUS

Regionales für Einheimische und Feriengäste...



RESTAURANT WALDHUUS

Mattastrasse 58, 7270 Davos Platz, +41 81 417 93 33

www.restaurantwaldhuus.com

Swiss Charme & Luxury Hotel



Exclusive Suiten &
Superior Rooms

Restaurants

Traditionelle Schweizer Küche

Verschiedene Fondues,
Steaks und «Heisser Stein»
À la Carte Spezialitäten

Tel. +41 (0)81 417 53 00



www.victoria-davos.ch





Die Mobilien

Versicherungen & Vorsorge

TAE und KWON

beziehen sich auf den physikalischen Zustand. Tae und Kwon bezeichnen zusammen den gesamten menschlichen Körper.

Do bezieht sich auf einen geistigen, metaphysischen Zustand.

Tae kwon do ist das Bestreben sich selbst zu vollenden. Die Methode ist die körperliche Bewegung.

Tae kwon do kann daher als Selbstvollendung mit Hilfe des eigenen Körpers bezeichnet werden.

Tae kwon do ist auch ein Kampfsystem, das mit dem Einsatz von Unter- und Oberkörper agiert.

MENSCH

Wir verstehen den Menschlichen Körper als verkleinertes Abbild der äusseren Natur. Im menschlichen Körper gelten die gleichen Regeln, wie in der äusseren Natur. Der Mensch besteht aus den Bestandteilen

Körper, Geist und Seele.

Der Geist wird durch den Körper gebildet. Der Geist bildet die Gedanken und den Verstand und ist ein Produkt des Körpers. Der Geist stellt die Verbindung zwischen Seele und Körper her.

Die Seele ist ursprünglich unabhängig vom menschlichen Körper vorhanden und eine Erscheinung der universellen, natürlichen, KI Energie.

Die Seele ist daher von Zeit und Ort unabhängig. Die Seele kann den Körper verlassen

z.B. während Meditationsübungen oder beim Tod.

KI ENERGIE

Die KI Energie ist eine universelle Naturenergie und ruft die Bewegung der Natur hervor bzw. treibt sie an.



Es ist allgemein bekannt, dass man schon vor vielen tausend Jahren in Asien vertiefte Kenntnisse über Gesundheit und Krankheit gewonnen hatte.

Weniger bekannt ist aber, dass das Wissen aus der Kampfkunst kam.

Die Übungen stärken die funktionelle Energie in unseren Organen und Energiebahnen (Meridianen).

Erfahrungen aus der Kampfkunst wurden von der Heilkunst übernommen.

Der Kampf war immer Bestandteil der Philosophie, trug zur Pflege der Tugenden bei und förderte die Heilung.

In der Kampfkunst geht es um den Sieg über den inneren Gegner, das eigene ICH.

Der Kämpfer konzentriert sich auf das We-

sentliche seines Egos, weil er sich selbst nichts beweisen muss.

Daraus entsteht die Wirklichkeit der gelebten Philosophie. Ziel ist es, einen guten Kämpfer auszubilden, der gar nicht mehr kämpfen muss.

Von Ihm geht eine klare Energie aus. Jeder merkt sofort, dass es keinen Sinn hat mit Ihm zu kämpfen.

Ob wir Anfänger sind oder schon Meister, dass kontinuierliche Zusammenspiel zwischen Körper und Geist und die daraus resultierende Gesundheit ist eine lebenslange Aufgabe.



Wir Bündner waren in Sachen Sport schon immer etwas weitsichtiger.

Dank einem gezielten kantonalen Förderungsprogramm bringen wir den Bündner Sport hoch hinaus und kümmern uns auch langfristig um dessen Erfolge. www.av.s.gr.ch



Traumberuf Physiotherapeut/in

Interessierst du dich für den menschlichen Körper und bist du kommunikativ und sozial? Dann kann Physiotherapie dein Traumberuf sein. Informiere dich jetzt über den Studiengang **Bachelor of Science in Physiotherapie** in Landquart und sichere dir einen Studienplatz.

Alle Infos unter:
www.supsi.ch
→ **Physiotherapie (Landquart)**



Fachhochschule
Südschweiz

SUPSI

Fachhochschule Südschweiz
Physiotherapie Graubünden
Weststrasse 8
CH-7302 Landquart

T: 081 300 01 76
dsan.landquart@supsi.ch

www.supsi.ch





Matta-Carosserie AG

Partnerbetrieb der



Mattastrasse 46 • Davos Platz • 081 413 60 33

VSCI Carrosserie



VERANTWORTLICH IST MAN NICHT NUR FÜR DAS, WAS MAN TUT, SONDERN AUCH FÜR DAS, WAS MAN NICHT TUT.

LERNE NICHT ZU GEWINNEN. LERNE ZUERST RICHTIG ZU VERLIEREN

WER EINEN FEHLER GEMACHT HAT UND IHN NICHT VERBESSERT, BEGEHT SCHON DEN ZWEITEN

WER ERFOLG HABEN WILL, DARF KEINE ANGST HABEN FEHLER ZU MACHEN

BEGINNE NICHT MIT EINEM GROSSEN VORSATZ, SONDERN MIT EINER KLEINEN TAT

EIN WEG WIRD ERST DANN EIN WEG, WENN EINER IHN GEHT.

AUCH DER LÄNGSTE WEG BEGINNT MIT EINEM SCHRITT.

ES IST LEICHTER, TAUSEND DINGE HALB ZU TUN, ALS AUF EINEM GEBIET MEISTER ZU WERDEN

TAEKWON DO AUSZÜBEN, UM EINMAL EINEN WETTKAMPF ZU GEWINNEN IST EIN IRRTUM.

NICHTS IST SO BESTÄNDIG WIE DIE UNBESTÄNDIGKEIT

EGAL WO, ALLE MENSCHEN GLEICHEN SICH

DER ANFANG IST DIE HÄLFTE DES GANZEN

FREIHEIT IST, WENN JEDER MENSCH IN SELBSTVERANTWORTUNG TUN UND LASSEN DARF WAS ER WILL, SOLANGE ER NICHTS UND NIEMAND DABEI SCHADET.

"ICH VERPFLICHTE MICH, MICH FÜR FREIHEIT UND GERECHTIGKEIT EINZUSETZEN." - EID DER SCHÜLER

ICH WEISS NICHT OB ES BESSER WIRD, WENN ES ANDERS WIRD. ICH WEISS ABER DASS ES ANDERS WERDEN MUSS, WENN ES BESSER WERDEN SOLL.