

# KIM Taekwondo Schule

## Ebikon/Luzern



1988–2008  
태권도



Mitglied von SWISS TAEKWONDO und SWISS Olympic

Member of the WORLD TAEKWONDO FEDERATION WTF

Member of the EUROPEAN TAEKWONDO UNION ETU

# Liebe Gäste

Wir freuen uns sehr, unser 20-jähriges Jubiläum mit Ihnen feiern zu dürfen.

Die Wurzeln der Kim Taekwondo Schule Ebikon liegen in Luzern, wo sich einst im Jahre 1975 ein junger Mann aufmachte, die Welt des Kampfsportes zu entdecken. Angefangen hatte er damals mit Karate, dann ging es von Jiu-Jitsu über Kung-Fu bis zu Kick-Boxen, bis er schliesslich zum Taekwondo stiess. Dies trainierte er bei seinem damaligen Lehrer in Luzern ITF-Taekwondo <sup>1</sup>. Da es damals noch keine nationalen TKD-Veranstaltungen <sup>3</sup> gab, nahm er weiterhin regelmässig an Kickbox-Turnieren der WAKO <sup>2</sup> teil und holte sich so diverse Titel im In- und Ausland. 1979 legte er dann im Kickboxen den Mastergrad im Semikontakt ab, zwei Jahre später den für Fullkontakt.

An einer Budo-Show kam es dann zum ersten Kontakt mit dem Taekwondo nach WTF-Stil <sup>3</sup>. Der Gründer des Swiss Taekwondo, René Bundeli, hatte sein Interesse geweckt. Dieser gründete 1974 im Namen von Meister Kim Myung Soo (Grossmeister aus Korea) die erste WTF-Schule <sup>4</sup> in Biel. Meister Kim trainierte dann auch das erste Schweizer Nationalteam. Nur durch diszipliniertes, Training unter diesen beiden Lehrern wurde der Grundstein für das WTF-TKD <sup>3</sup> in Luzern gelegt. 1980 legte er als Erster der Zentralschweiz den 1. Meistergrad ab. Bei der ersten Schweizermeisterschaft erkämpfte er sich sogleich seine erste Medaille für Luzern. Damals herrschte noch ein ganz anderes Regelsystem als heute, unter anderem wurde noch ohne Kopfschutz gekämpft, was heute unvorstellbar wäre.

Anfang der 80er Jahre erfolgte die Übernahme der Schule in Luzern. 1982 wurde er bei einem Verkehrsunfall schwer verletzt, was eine längere Rehabilitationszeit nach sich zog. In dieser Zeit bestand für ihn nie der Zweifel, diesen körperbetonten und reaktionsschnellen Sport je wieder auszuführen. Eine weitere Operation

bedeutete zwar einen weiteren Rückschritt, jedoch liess er sich dadurch nie von seinem Genesungsweg abhalten. Mit viel Kraft und Geduld trainierte er für sein Comeback. Obwohl er sich in den Dojang zurückkämpfte, musste er seine Ambitionen für nationale und internationale Wettkämpfe aufgeben. Seine aktive Wettkampfzeit war vorbei.

1985 begleitete er die Nationalmannschaft nach Süd Korea ins Mutterland des TKD <sup>3</sup> an die Weltmeisterschaft und konnte dort viele wertvolle sportliche wie auch menschliche Erfahrungen sammeln. 1988 erfolgte der Umzug der Kim Taekwondo Schule nach Ebikon. In den folgenden Jahren verzeichnete man viele sportliche Höhepunkte. Diverse Titel in der nationalen Meisterschaft sowie Teilnahme an internationalen Meisterschaften und Wettkämpfen. Erfreulicherweise brachte die Schule Ebikon immer wieder Wettkämpfer für das Nationalteam heraus.

1992, nach einem Gleitschirmunfall, wurde er jäh aus der Bahn geworfen. Auch während der erneuten Rehabilitation, verlor er nie das Ziel aus den Augen, seinen jungen und älteren Haudegen die sportliche Perspektive aufrecht zu erhalten. Er kämpfte sich mit viel Geduld und Unermüdlichkeit zurück in seinen Dojang.

Infolge grosser Nachfrage wurde 1994 das TKD <sup>3</sup> für Kinder angeboten. Sehr bald war eine ganze Schar Kinder mit Freude und Fleiss im Training dabei, was sich mit Erfolgen bei den Meisterschaften auszahlte. Eine ganz besondere Anekdote zu den Kindern ist wohl jene von Daniel Scherrer. Klein-Dani, damals kaum 8 Jahre alt, war bereits 1989 das erste Kind unter Erwachsener, welches die Welt des TKD <sup>3</sup> kennen und lieben lernte. In den vergangenen Jahren ist er zur rechten Hand und zum Stellvertreter herangewachsen.

In den Neunziger Jahren folgten weitere Jahre intensiver Arbeit. An Nominierungen und Absolvierungen zu weiteren Dangraden reihten sich bis heute diverse Prüfungen zum ETU <sup>5</sup> Referee



und Weiterbildungskurse zum Referee der WTF <sup>4</sup> im Ausland. Wenn man den jungen Mann von damals fragt, was er heute rückblickend über diese 20 Jahre TKD Schule Ebikon <sup>3</sup> empfindet, so ist es immer wieder die Freude des Lernens und Lehrens. Er ist stolz darauf, den neuen und bestehenden Junior- sowie Senior-Schülern diesen Sport vermitteln zu können. Mittlerweile wurden an dieser Schule über 15 Schüler mit Meistergraden ausgezeichnet, wobei vier zum aktuellen Hauptkader gehören. Setzt man diese Zahl ins Verhältnis zu den vielen Jahren intensiven Trainings und des Reifeprozesses die es benötigt, um überhaupt für eine solche Graduierung nominiert zu werden, so erkennt man den Wert des Erreichten und erkennt den Stellenwert der Kim Taekwondo Schule Ebikon.

Der bis anhin letzte Höhepunkt der TKD <sup>3</sup> Schule Ebikon, nebst dem heutigen Jubiläum, ist wohl die Graduierung ihres Lehrers zum Grossmeister 6. Dan (WTF <sup>4</sup>/Kukkiwon <sup>6</sup>), welche er 2006 mit Bravour bestanden hat. Mit dem Fest zum 20-jährigen Jubiläum schliesst sich nun der Kreis der intensiven, ereignisreichen und erfolgreichen Jahre der TKD Schule Ebikon <sup>3</sup>. Denn eines ist sich der Grossmeister und Inhaber Mark Sandmeier – der Name des Jungen Mannes von damals sei nun endlich erwähnt – bewusst, ohne die langjährige Treue und Unterstützung seiner Schüler, wäre dies niemals zu erreichen gewesen.



<sup>1</sup> International Taekwondo Federation, <sup>2</sup> World Association of Kickboxing Organizations, <sup>3</sup> Taekwondo,

<sup>4</sup> World Taekwondo Federation, <sup>5</sup> European Taekwondo Union, <sup>6</sup> Kukkiwon Headcenter Taekwondo Seoul/Korea

# Interview mit Gemeinde-Präsident Josef Burri



**Mark Sandmeier:** Sehr geehrter Herr Burri, wie wichtig ist Ihnen persönlich Sport? Waren Sie früher selber eine Sportskanone?

**Josef Burri:** Selber war ich leider nie in einem Sportverein. Als Bauernsohn musste ich zu Hause immer viel mit anpacken und bekam daher nicht die Gelegenheit, mich in einem Sportverein engagieren zu können. Heute besteht ein grosses Problem darin, dass die Jungen nicht mehr wissen, was mit ihrer freien Zeit anzufangen. Daher kann Sport eine wichtige Funktion im Sinne einer sinnvollen Freizeitgestaltung einnehmen.

**Mark Sandmeier:** Sehen Sie somit Sportvereine als Lösung, um die Jugend von heute wieder auf den «rechten Weg der Tugend» zu führen?

**Josef Burri:** Leider lassen sich mit Sportvereinen nicht alle Probleme lösen. Oftmals besteht bei Jugendlichen schlichtweg ein Desinteresse. Man will sich nicht in einen Verein integrieren wo man lernt, sich hierarchisch in ein Sozialgefüge mit anderen Kindern oder Jugendlichen einzuordnen. Ebenfalls besteht eine Überflutung von Angeboten, so dass zum Beispiel die bequemen Dinge wie das Spielen am PC oder Fernsehen einen höhern Rang bei den Freizeitbeschäftigungen einnehmen. Dies ist auch eine Erklärung für den erhöhten Bewegungsmangel. Hier liegt eine grosse Verantwortung bei den Eltern, welche leider oftmals nicht wahrgenommen wird. Die Kinder

sind heute vielfach auf sich alleine gestellt und mit der freien Zeit auch überfordert, da beide Elternteile arbeiten und sich nicht um die Freizeitgestaltung ihrer Kinder kümmern können. Dies wiederum führt auch zur falschen Ernährung. Es ist wie ein kleiner Teufelskreis.

**Mark Sandmeier:** Kommen wir nun auf das Thema Kampfsport zu sprechen. Kennen Sie unseren Taekwondo-Verein, welcher dieses Jahr das 20-jährige Jubiläum hier in Ebikon feiern darf?

**Josef Burri:** Ich kenne den Verein anhand der beschlagenen Scheiben im Winter vom Trainingslokal an der Luzernerstrasse 32. Jedes Mal als ich da vorbeifuhr dachte ich mir, da geht was ab im Training.

**Mark Sandmeier:** Betrachten Sie Kampfsportvereine als problematische Freizeitbeschäftigung?

**Josef Burri:** Allgemein ist dies für mich immer eine Frage, wie man mit dem Gelernten umgehen kann. Bei einem traditionsreichen Kampfsport wie Taekwondo, welcher sich über mehr als 2000 Jahre zur heutigen Form entwickelt hat, ist es wichtig dass man lernt, verantwortungsbewusst mit den erworbenen Fähigkeiten umzugehen. Auch wenn sich dieser Sport, wie die meisten Kampfsportarten, aus kriegerischen Konflikten zur Selbstverteidigung heraus entwickelt hat, sollte man ihm nicht diskriminierend gegenüberstehen.

**Mark Sandmeier:** Sie sprechen somit den Missbrauch von Kampfsportarten an.

**Josef Burri:** Ich lehne klar einen Missbrauch ab. Entscheidend sind jedoch die grosse Disziplin und der Respekt, welche durch Taekwondo vermittelt und gefördert werden. Verbunden mit dem hohen Traditionsbewusstsein sehe ich diesen koreanischen Kampfsport als äusserst seriös an.

**Mark Sandmeier:** Fühlen Sie sich geehrt, dass unser Verein schon zwanzig Jahre in Ebikon am glei-

chen Ort eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung anbietet?

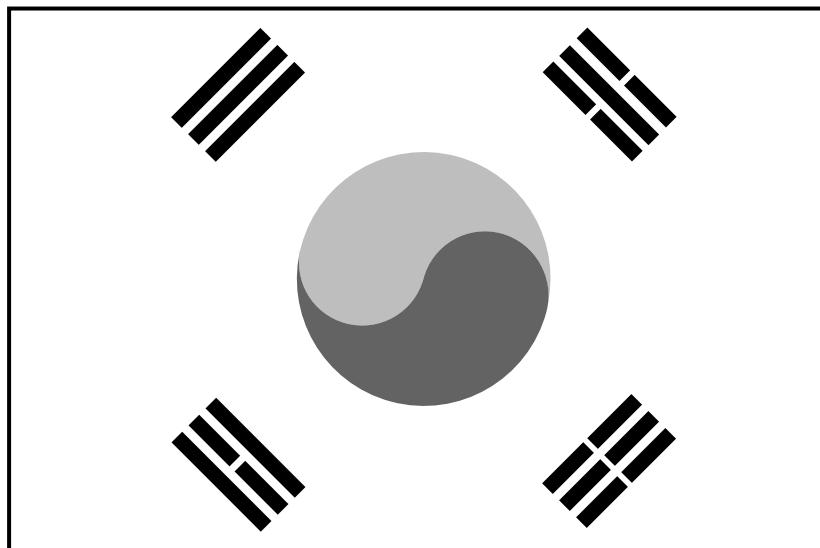
**Josef Burri:** Die Gemeinde befürwortet Angebote wie Taekwondo, welche aus eigener Initiative heraus entstanden sind, vor allem wenn ein Angebot noch so nachhaltig ist und über viele Jahre bestand hat. Darum sind wir auch immer wieder bemüht, Vereine zum Beispiel mit Räumlichkeiten zu unterstützen, um ihnen den Einstieg oder den Erhalt zu erleichtern. Leider kann jedoch die Gemeinde nichts an der, immer noch tiefen Popularität von Taekwondo in den Medien machen. Vielleicht ändert sich diesbezüglich ja etwas nach der Olympiade, wo Swiss-Taekwondo mit einer jungen Kämpferin aus der Schweiz das erste Mal in der Geschichte vertreten ist.

**Mark Sandmeier:** Seit einigen Jahren besitzt unser Verein auch eine eigene Kinder- und Jugendklasse. Was würden Sie sich wünschen, sollten Kinder bei uns Lernen, wenn Sie Ihre eigenen Söhne oder Töchter bei uns trainieren lassen würden?

**Josef Burri:** Zum einen finde ich es wichtig, den Team-Gedanken kennen zu lernen, vor allem wenn es sich um ein Einzelkind handelt. Kinder sollten lernen sich in die Gesellschaft zu integrieren. Zum anderen sind für mich Aspekte wie Autorität, Disziplin und Unterordnung sehr wichtig, welche in meinen Augen bei Taekwondo ein grosses Schwergewicht haben. Kinder sollten lernen sich Unterordnen zu können und Autoritäten wie den Meister mit seinen Vorgaben anzuerkennen. Mit einer gewissen Disziplin können die Kinder nicht nur ihre allgemeine Fitness verbessern, sondern lernen auch wichtige Grundregeln für die künftige Arbeitswelt.

**Mark Sandmeier:** Josef Burri, vielen Dank für das Gespräch.

# Korea / Land der Morgenfrische



## Die Nationalflagge (Taegukki)

Die Nationalflagge von Korea, Taegukki, ist seit 1882 offiziell anerkannt und stellt den Wunsch des koreanischen Volkes in Harmonie mit dem Universum zu leben dar. Sie besteht aus 3 Hauptteilen – dem weissen Hintergrund, dem Kreis in der Mitte, der halb rot und halb blau gefärbt ist, und den 4 Trigrammen, die den Kreis umgeben und die diagonal zueinander in den Ecken liegen.

Der Kreis in der Mitte wird Taeguk genannt und symbolisiert die beiden Kräfte des Universums, die zusammen betrachtet eine Einheit bilden (z. B. gut – böse; Tag – Nacht; Feuer – Wasser). Die blaue Fläche wird «Um» genannt und steht für alles Negative. Die rote Fläche wird «Yang» genannt und symbolisiert alles Positive. «Um & Yang» ist das koreanische Äquivalent für das «Yin & Yang» Symbol.

Die 4 schwarzen Trigramme stammen aus dem chinesischen Buch «I Ching» und sind gleichfalls Symbole für Gegensätze und Balance. Jedes Trigramm «Gye» besteht aus drei parallelen Linien, die zum Teil in der Mitte unterbrochen sind. Jedes Gye steht für ein oder mehrere Prinzipien. Das Gye links oben, Kun, steht für Himmel, Osten oder Frühling. Das Gye rechts oben, Kam, steht für Wasser, Norden oder Winter. Das Gye links unten, I, steht für Feuer, Süden oder Herbst. Das Gye rechts

unten, Kon, steht für Erde, Westen oder Sommer.

Der weisse Hintergrund steht für die Reinheit und Friedfertigkeit des koreanischen Volkes.

## Die Nationalblume

Die koreanische Nationalblume ist Mugunghwa, die Hibiskusblüte. Jedes Jahr vom Juli bis zum Oktober blüht der Hibiskus im ganzen Land. Im Gegensatz zu anderen Blumen ist der Hibiskus äußerst beständig gegen Schädlinge. Die symbolische Bedeutung stammt von der Wurzel, denn Mugung bedeutet Unsterblichkeit. In diesem Sinne verkörpert die Blume die lange koreanische Geschichte, die Entschlossenheit und das Durchhaltevermögen des koreanischen Volkes.

## Die Geschichte Koreas

Die Geschichte Koreas wird sehr häufig mit dem Jahr 2333 v. Chr. begonnen. In jenem Jahr gründete Tan-Gun, nach einer Legende der Sohn des Gottes Hwanung und aus einer, aus einem Bär entstandenen Frau, das erste Königreich Choson. Natürlich ist diese Entstehungsform unter Wissenschaftlern sehr umstritten. Bekannt ist, dass es in dem Gebiet viele Stammesverbände gegeben hat, die sich ständig neu fanden und sich auch wieder trennten. Bis sich im 1.

Jahrhundert vor Chr. 3 Königreiche herauskristallisierten: Koguryo (37 v. Chr. – 668 n. Chr.), Paekche (18 v. Chr. – 660 n. Chr.) und Shilla (57 v. Chr. – 935 n. Chr.).

Das Königreich Koguryo (37 v. Chr. – 668 n. Chr.) konnte sich als erstes entwickeln auf Kosten der benachbarten Stammesverbände und siedelte sich am mittleren Lauf des Flusses Amnokgang an. 313 v. Chr. gelang es ihnen, die Chinesen aus Nangnang zu vertreiben und ihr Reich bis tief in die Mandschurei auszudehnen. Eine Gruppe von Flüchtlingen aus Koguryo gründete südlich des Flusses Hangang, in der Nähe des heutigen Seoul, das Königreich Paekche (18 v. Chr. – 660 n. Chr.). Um der offensichtlichen Bedrohung des mächtigen Koguryo-Reiches entgegenzuwirken, zogen sie weiter nach Süden, um bis zum 4. Jahrhundert den ganzen Südwesten zu beherrschen.

Das Königreich Shilla (57 v. Chr. – 935 n. Chr.) war zunächst das schwächste Reich. Dank eines ausgeprägten Klassenbewusstseins und der starken Förderung des Buddhismus wurde es, auch dank der Hwarang (Blume des jugendlichen Kampfgeistes), sehr mächtig, so dass es im Laufe der Zeit die Königreiche Paekche und Koguryo unterwarf. Wobei nach Norden abgedrängte Koguryo-Krieger das Parhae-Reich gründeten (698 n. Chr.). Das Königreich Shilla erlebte seine Blütezeit in der Mitte des 8. Jahrhunderts und zerfiel danach wie-

der langsam, so dass der König des Shilla-Reiches gezwungen war, seine Macht 935 an das neu gegründete Königreich Koryo abzugeben.

Das Königreich Koryo (918 – 1392) wurde von einem Rebellenführer



Kumgang-Wächter

gegründet, der früher einmal für einen Prinzen des Shilla-Reiches gedient hatte. Von dem Namen Koryo leitet sich auch das heutige Wort Korea ab. Politisch wollte das Koryo-Reich das verloren gegangene Territorium im Norden zurückgewinnen, was aber nie gelang. Auf kultureller Ebene dagegen wurde Erstaunliches vollbracht. Zum Beispiel das Koryo-Celaden Porzellan erreichte mit seiner geheimnisvoll grün glänzenden Glasur Weltruhm. Nicht weniger bedeutsam war die Erfindung der ersten beweglichen Metall-Lettern im Jahre 1234, zwei Jahrhunderte vor Gutenberg.

Mit Beginn des Königreichs Choson (1392 – 1910), im Westen eher bekannt unter dem Namen Yi-Dynastie, wurde der Konfuzianismus in Korea eingeführt. Man wollte den zu stark gewordenen Einfluss des Buddhismus brechen und an seine Reichstümer ran. Die Choson-Herrschter waren in ihrer ausgeglichenen Regierungsform sehr fortschrittlich. Unter dem vierten Choson-Monarchen erlebte Korea eine bis dahin noch nie dagewesene kulturelle Blütezeit.

König Sejong beauftragte Gelehrte damit, ein Alphabet auszuarbeiten, das so genannte Hangul. Ende des 16. Jahrhunderts begann ein 7 Jahre dauernder Krieg mit Japan, weil der Hof von Choson dem japanischen Heer unter Toyotomi Hideyoshi den



Durchmarsch nach China verwehrte. 1598 endete dieser Krieg, nachdem sich die zahlenmäßig überlegene Armee der Japaner sowohl zu See, durch Admiral Yi Sun-Shin, als auch zu Lande nach verlustreichen Kämpfen, unter Verlust von T. Hideyoshi, zurückzog. Danach blieb Korea auch im 19. Jahrhundert ein verschlossenes Reich, welches sich weigerte, westlichen Forderungen nach diplomatischen und Handelsbeziehungen nach zu kommen.

1910 nutzte Japan ein Machtvakuum aus und annektierte Korea, was das Ende des Choson-Reiches bedeutete. Das Hauptinteresse des japanischen Generalgouvernements bestand in der wirtschaftlichen Ausbeutung Koreas. Dies führte zu einem immer stärker werdenden Nationalgefühl der Koreaner, welches 1919 zu einer blutig niedergeschla-

genen Protestbewegung führte. Im Anschluss daran wurde in Shanghai eine provisorische Regierung gegründet und der bewaffnete Kampf gegen die japanischen Kolonialherren organisiert. Mit grosser Freude und Erleichterung wurde die japanische Niederlage im Zweiten Weltkrieg zur Kenntnis genommen. Diese führte aber auch dazu, dass das Land praktisch in zwei Hälften geteilt wurde, die ideologisch einmal der westlichen Welt (USA) und einmal der kommunistischen Welt (Sowjetunion) angelehnt waren. Im November 1947 beschloss die UN-Vollversammlung freie Wahlen unter Aufsicht der UN durchzuführen. Da die Sowjetunion diesen Beschluss jedoch nicht anerkannte, konnten die Wahlen nur im frei zugänglichen Gebiet im Süden durchgeführt werden. Am 10. Mai 1948 wurden, südlich des 38. Breitengrades, die ersten freien Wahlen abgehalten, während sich im Norden ein kommunistisches Regime etablierte. Am 25. Juni 1950 fiel der Norden, ohne Provokation des Südens, auf breiter Front in den Süden ein und überzog das Land mit einem drei Jahre dauernden Krieg. Im Juli 1953 wurde nach langem Kampf, der das ganze Land verwüstet hatte, ein Waffenstillstand unterzeichnet, der heute noch gültig ist. Jedoch gibt es bis heute keinen Friedensvertrag.



Gedenkstein von Dr. Un Yong Kim



Kukkiwon Headcenter Taekwondo Seoul/Korea

Seitdem haben sich beide Länder ziemlich unterschiedlich entwickelt. Dennoch bleibt die Wiedervereinigung der ersehnte Wunsch vieler Koreaner.

Im Gegensatz zu China geben dir die Koreaner im Training alles, was sie zu bieten haben. Sie laden dich sogar zu sich nach Hause ein. Man hat einfach das Gefühl, dass man zu einer grossen Familie gehört. Die Vegetation ist etwa wie in der Schweiz. Es stehen nur mehr Ginkgobäume und Hibiskussträucher als hier. Der Hibiskus (Mugunghwa) ist ja auch die Nationalblume Koreas. In Korea gibt es alle Kampfkunstarten, welche es auf der Welt überhaupt gibt. Auch das Shaolin Kung-Fu in der gleichen Form wie im Tempel. Die Menschen in Korea sind sehr gebildet. Das Schulsystem ist das gleiche wie in Amerika, welches von dort übernommen wurde.

In punkto Sauberkeit kann noch manches Land davon lernen. Die Sprache koreanisch ist mehr oder weniger «einfach» zu erlernen. Denn die Koreaner haben sich dafür etwas Besonderes einfallen lassen. Sie haben die Phonetik und Schrift der Chinesen mit jener der Europäer kombiniert. Kein Wunder, denn die Koreaner sind ja laut Geschichte

ein Mischvolk, so zum Beispiel türkischer, ungarischer und chinesischer Herkunft. Es ist daher auch nicht verwunderlich, dass sich die Finnen und die Ungarn sehr gut mit den Koreanern verständigen können, ohne deren Sprache zu beherrschen. Ist schon komisch, oder? Es gibt zwei Stile, Tae-Kwon-Do und Hap-Ki Do. Beide haben den gleichen Ursprung, aber Tae-Kwon Do hat sich 1973 als eigenständige Wettkampfform etab-

liert und ist heute olympische Disziplin, wobei es im Hap-Ki-Do keine Wettkämpfe gibt. Man sieht sich nicht in Konkurrenz, sondern man ist eins mit dem Schüler.

Der bisher grösste Erfolg für Taekwondo als Kampfsportart: Es wurde offizielle Vorführungsdisziplin bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul, Korea. In der kurzen Zeit seit der Gründung des WTF im Jahr 1973 ist Taekwondo als weltweiter Sport mit beispieloser Geschwindigkeit gewachsen. Heute ist Taekwondo eine der zwei Kampfsportarten (die andere Karate), die auf der ganzen Welt betrieben werden, mit ca. 60 Millionen

Mitgliedern in 187 nationalen Verbänden. Damit ist Taekwondo die am häufigsten betriebene Kampfsportart der Welt.

Taekwondo ist ein ausserordentlich komplexes System, zusammengesetzt aus vielen verschiedenen Elementen, und in dieser Vielfalt liegt die eigentliche Stärke dieser Sportart. Weltweit besitzen ca. 7'259 Mitglieder einen Grad ab dem 6. Dan, wobei 1'314 Mitglieder nicht Koreaner sind.



Kleiner Tempel vor dem Kukkiwon

# Kinder und die koreanische Kampfsportart Taekwondo



Weshalb sollte man sein Kind in eine Kampfsportschule schicken, in einer Zeit, die immer brutaler wird und Gewalt schon im Kindergarten eine Rolle spielt? Viele Eltern fragen sich vielleicht, ob dies dem Sohn oder der Tochter mehr schaden als nützen würde. Doch Taekwondo ist alles andere als eine Sportart, wo man lernt, den anderen kunstgerecht zu verprügeln. Nein, vielmehr liegt der Schwerpunkt auf der letzten Silbe des Wortes. Der Name Taekwondo bedeutet folgendes: Tae = mit Fuss springen, treten, Kwon = mit der Hand etwas zerschlagen, blocken und Do = der Weg, der Geist, die Einheit. Und genau auf diesem Do liegt der Hauptpunkt. Die Kinder lernen wohl zu treten und zu schlagen, doch gleichzeitig wird ihnen auch beigebracht, dass das Wichtigste die Körperbeherrschung ist. Ein guter Taekwondoin kann seine Tritte kontrolliert einsetzen. Er weiss, welche Schäden er anrichten kann und deshalb hält er sich zurück. Seine Hand-

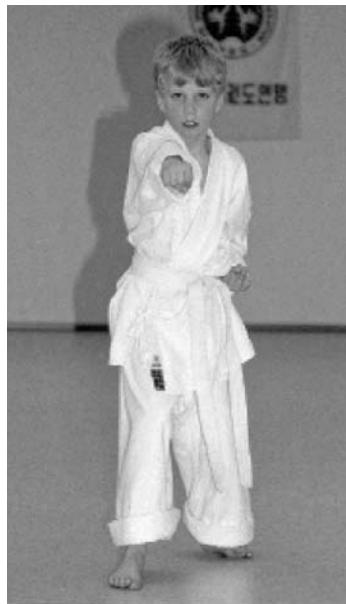
lungen sind gut überlegt. Jemanden mit voller Absicht zu verletzen, ist verpönt. Wenden wir der Anschaulichkeit halber einmal unseren schlechtesten Blick auf die «Jugend von heute». Die Schwierigkeiten oder Ohnmacht heutiger Pädagogik und Reformpädagogik sind augenfällig genug – es soll sich hier auch nicht um die Diskussion möglicher Ursachen für das «No Future – Wesen der Jugend» handeln, stellen wir einfach einen Zusammenhang her.

Für Kinder mit motorischen Schwierigkeiten, Konzentrationsstörungen oder einem geringen Selbstwertgefühl kann Taekwondo eine grosse Hilfe sein. Die Kombination von Fuss- und Handtechniken schult die Koordination, denn Hand und Fuss müssen in bestimmten Schemen bewegt werden. Durch regelmässiges Training können motorische Störungen langsam aber sicher verbessert, wenn nicht sogar behoben werden. Der Taekwondoweg lässt sie ihren Körper und ihre Sinne neu entdecken. Muskeln, die vorher nur faul und träge waren, werden jetzt allesamt gespürt und gebraucht, keiner ist unwichtig. So entwickelt das Kind ein tragendes Selbstgefühl, das natürliche Aggressivität nicht zerstörerisch austobt oder unterdrückt. Wesentliche Voraussetzung, dass der

Weg nicht zum Holzweg wird, ist die Persönlichkeit des Meisters. Seine Verantwortung liegt nicht nur in der Berücksichtigung der kindlichen Physis, sondern im allmählichen Erfahrenlassen, dass Taekwondo über alle Kampftechniken hinaus ein Lebensmodell des Menschlichen ist.

Taekwondo fördert auch die Konzentrationsfähigkeit. Da sich die Schüler von Beginn weg die Techniken und deren genaue Reihenfolge im Kopf merken müssen, werden sie auch im Geist gefördert. Dies geschieht durch dauerndes Repetieren, Vertiefen und Üben.

Haben einige Kinder zu Beginn noch Mühe, das eben Gelernte zu behalten, so machen sie sehr schnell grosse Fortschritte. Wir verlangen von



unseren jüngsten Mitgliedern dieselbe Disziplin wie von den Erwachsenen. So lernen sie, sich während einer Stunde auf eine Sache zu konzentrieren. Dies hilft ihnen auch in der Schule. Viele Eltern haben uns schon berichtet, dass sich ihr Sohn oder ihre Tochter in der Schule besser konzentrieren könne und im Wesen ruhiger geworden sei. Und wenn nach bestandener Prüfung die Gurtfarbe wechselt, dann platzen die Besitzer beinahe vor Stolz. Die Prüfungen dienen dazu, das erworbene Wissen und Können der Schüler zu testen. Je höher der Schüler aufsteigt, desto schwerer werden die Prüfungen. Und das bereits Gelernte darf nicht vergessen werden. Eine bestandene Prüfung stärkt das Selbstvertrauen ungemein. Es macht unsicheren Kindern bewusst, dass auch sie zu Leistungen fähig sind. Zur Prüfung zugelassen wird nur, wer den Vortest besteht. Die Trainer sollten daher ihren Schülern, vor allem denjenigen, die schüchtern und zurückhaltend sind, Selbstbewusstsein beibringen. Jene Schüler, die aggressiv und sehr unruhig sind, sollen Geduld und Disziplin lernen.



# Legen Sie Wert auf Ihre passende Umzugslösung?



**GAAL TRANSPORTE**

**Telefon 041 342 07 07**

**[www.gaal-umzuege.ch](http://www.gaal-umzuege.ch)**

- 25 m Möbellift
- Räumungen
- Möbellager
- Möbelmontage
- Transporte

## VITOGAZ – Energie fürs Leben

Individuelle Energieversorgung für Ihr Zuhause und die Freizeit

VITOGAZ Flüssiggas lässt Ihnen Raum. Die platzsparende Lösung als Tank für Ihr Zuhause, als Flaschen für die Freizeit oder Arbeit. Mit VITOGAZ entscheiden Sie sich für eine umweltfreundliche Energie mit umfassender Service-Leistung. Dafür stehen wir ein – ebenso für die Sicherheit. Also rundum die passende Energielösung.



**VITOGAZ Switzerland AG**  
Customer Service Center, 2087 Cornaux  
Telefon 032 758 75 55, [welcome@vitogaz.ch](mailto:welcome@vitogaz.ch)  
[www.vitogaz.ch](http://www.vitogaz.ch)

**VITOGAZ**  
**Switzerland**



Arcmedia. Marketing, Design und Technologie seit 1995.

[www.arcmedia.ch](http://www.arcmedia.ch)

Lernen Sie uns kennen: [www.arcmedia.ch](http://www.arcmedia.ch)

MANCHE VON UNS  
KÖNNEN SOGAR  
TAEKWONDO. IN  
ERSTER LINIE SIND  
WIR ABER EINE TOLLE  
AGENTUR FÜR  
INTERAKTIVE MEDIEN.



## COASYS COACHING MIT SYSTEM

Ringstrasse 25 · 6010 Kriens  
[www.coasys.ch](http://www.coasys.ch)

**Schweizerisches Rotes Kreuz**   
Kantonalverbände der Zentralschweiz  
Uri Schwyz Unterwalden Luzern Zug

## Unsere Dienstleistungen

**Fahrdienst** mit PW und Rollstuhl-Bus für Ältere und Behinderte

**Entlastungsdienst** für betreuende und pflegende Angehörige

**Notrufsystem** für ältere Menschen für Sicherheit rund um die Uhr

**Kurse/Bildung** im Bereich Gesundheits- und Krankenpflege

**Ambulante Ergotherapiezentren**

## Wichtige Geschichtsdaten im Taekwondo

1946 Vereinigungsbestrebungen der wichtigsten koreanischen Kampfkunst-Schulen

1953 Gründung des koreanischen Tangsoodo-Verbandes

**1955 Einigung auf die Bezeichnung «Taekwondo»**

1960 Gründung des koreanischen Soobakdo-Verbandes

1961 Gründung des koreanischen Taesodo-Verbandes

**1965 Änderung des Namens von Taesodo auf Taekwondo**

**1972 Eröffnung des Kukkiwon in Seoul/Korea**

**28.05.1973 die WTF (World Taekwondo Federation) wurde gegründet**

1973 die 1. Weltmeisterschaften in Seoul

**08.05.1974 Gründung der 1. KIM Taekwondo Schule der Schweiz in Biel**

1976 die 1. Europameisterschaft in Amsterdam

**1978 erhielt Grossmeister Kim ein Aufenthaltsvisum für die Schweiz und nahm Wohnsitz in Bern. Unter seiner kundigen Leitung entwickelte sich Taekwondo rasch und gut.**

**1979 1. Schweizermeisterschaft in Bern.**

**1980 Anerkennung von Taekwondo durch das IOC**

1981 die 1. World-Games in Santa Clara/USA

1983 Aufnahme als offizielle Sportart der Pan-American-Games

1984 Offizielle Sportart der Asian Games

1986 1. World Cup in Colorado Springs/USA

1987 1. Weltmeisterschaft Damen

**Sept. 1988 Eröffnung der Taekwondo Schule in Ebikon, nach Weggzug von Luzern**

**1988 Vorführungsdisziplin bei den 24. Olympischen Spielen in Seoul**

1992 Olympische Spiele (Barcelona): Vorführdisziplin

1994 Taekwondo wird als olympische Disziplin aufgenommen in Paris

**2000 Olympische Spiele (Sydney): Offizielle Disziplin**

**2008 Erste Teilnahme einer schweizer Wettkämpferin an den Olympischen Spielen in Peking/China in der Geschichte des Schweizerischen Taekwondo, sowie ein schweizer Schiedsrichter.**



# Poomsae - Bezeichnung

## *Schülerformen*

1. Taeguk il Chang – Himmel und Licht
2. Taeguk i Chang – Frohsinn und Fröhlichkeit
3. Taeguk sam Chang – Feuer
4. Taeguk sa Chang – Donner und Blitz
5. Taeguk oh Chang – Wind
6. Taeguk yuk Chang – Wasser
7. Taeguk chil Chang – Berg
8. Taeguk pal Chang – Erde

## *Meisterformen*

1. Koryo – Korea
2. Kumgang – Diamant.
3. Taebaek – Heiliger Berg
4. Pyongwon – Ebene
5. Sipjin – Zehn (Dezimalsystem)
6. Jitae – Erde
7. Chonkwon – Himmel
8. Hansu – Wasser
9. Ilyo – Geist und Einheit

## *Anfangsstellung – Beginn der Poomsae*

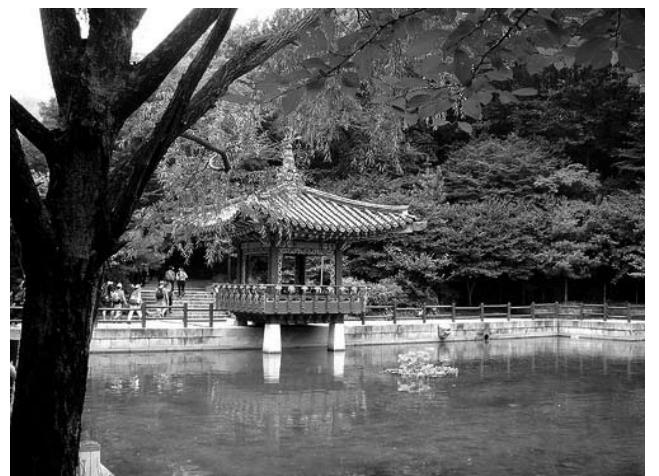
- Konzentration ist von Anfang an das Wichtigste. Deshalb sollte die Konzentrationsstellung Gibon-junbi auf das Kommando „Junbi“ nicht zu hektisch eingenommen werden; gerade diese konzentrierte und langsame Bewegung in die Junbi-Stellung gibt einem Zeit, alles Aussenstehende abzuschalten und sich 100%-ig zu konzentrieren
- die Haltung ist gerade, nahezu ritterlich, und nicht (wie so oft der Fall) mit krummen Rücken nach vorn gebeugt
- bevor mit der Form begonnen wird, sollten alle störenden Gedanken an Zuschauer, Prüfer, Punktrichter, etc. abgelegt werden. Sie führen nur zu Fehlern oder sogar zum Abbruch der Form, was bei einer Prüfung zum Nichtbestehen führen kann
- der Start der ersten Techniken ist dann explosiv und überraschend, wie ein Angriff imaginärer Gegner überraschend sein kann

## *Zahlen auf Koreanisch*

- |    |       |
|----|-------|
| 1  | HANA  |
| 2  | DUL   |
| 3  | SET   |
| 4  | NET   |
| 5  | DASOT |
| 6  | YOSOT |
| 7  | ILGOB |
| 8  | YODUL |
| 9  | AHOB  |
| 10 | YOL   |

## *Zahlen in Klassenaufteilung*

- |          |      |
|----------|------|
| Erster   | IL   |
| Zweiter  | Y    |
| Dritter  | SAM  |
| Vierter  | SA   |
| Fünfter  | OH   |
| Sechster | YUK  |
| Siebter  | CHIL |
| Achter   | PAL  |
| Neunter  | GU   |
| Zehnter  | SIB  |



# Training

Dem Trainer steht es frei, wie er sein Training aufbaut. Vor Prüfungsterminen wird in der Regel nochmals der Prüfungsstoff intensiv durchgenommen.

## Typische Trainingskomponenten sind

Aufwärmen und Muskeldehnung: Beim intensiven und richtigen Betreiben von Taekwondo werden die meisten Muskeln und Bänder des Körpers eingesetzt. Deshalb ist es wichtig, den gesamten Bewegungsapparat durch gezielte Übungen aufzuwärmen. Auch zwischendurch werden immer wieder einzelne Partien aufgewärmt oder Dehnungsübungen durchgeführt, manchmal in Form von Taekwondo-Techniken.

## Grundschule

Einzelne Techniken oder auch Kombinationen vertiefen das Verständnis für Abläufe und Möglichkeiten der Bewegung. Hierbei kommen auch sogenannte Pratzen zum Einsatz. Dies sind Schlagpolster mit Griffen, die als Ziel für voll ausgeführte Hand- und Fußtechniken dienen.

## abgesprochener Kampf

Ohne Verletzungsgefahr, aber realistischer als die Grundschule ist der abgesprochene Kampf. Ein Angreifer agiert mit vorher abgesprochenen bzw. vorgegebenen Angriffstechniken, der Verteidiger reagiert mit gelerten Abwehr- und Kontertechniken. Man unterscheidet den Einschritt-, Zwei- und Dreischritt-Kampf (Ilbo-, Ibo-, Sambo-Taeryon) und den begrenzten Freikampf (Ban Ya Yoo).

## Freikampf

Auch im nicht abgesprochenen Kampf (Chayu-Taeryon) wird die korrekte Ausführung von Techniken als Reaktion auf die Aktionen des Partners trainiert. Dies setzt eine hohe Körperbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit voraus. Beim speziellen Freikampf nur mit Füßen (Yokgi) dürfen keine Handtechniken verwendet werden. Die hohen Beintechniken, Dreh- und Sprungkicks sind ein Markenzeichen des Taekwondo. Schläge unter die Gürtellinie und Angriffe zum Rücken sind dabei nicht erlaubt. Für Wettkämpfe gibt es eigene Regeln im jeweiligen Verband.

## Formenlauf

Formalisierte und einstudierte Abfolge von Techniken (Poomsae) als Kampftraining gegen imaginäre Gegner.

## Meditation

Im Anschluss an das Training kann gezielt ein kurzer Moment der Stille erfolgen, um sich zu sammeln und die im Training konzentrierte Energie wieder «alltagstauglich» zu machen.

## Theorie

Zur Taekwondo-Geschichte und Hintergründen, zu Techniken, Regeln und rechtlichen Aspekten (z. B. Notwehr).

## Atemtechnik

Eine gute Atemtechnik gibt Kraft und Energie (koreanisch Ki), eine kontrollierte Atmung verbirgt dem Gegner, ob man angreifbar oder verletzlich ist. Beim Kampfsport atmet man über das Zwerchfell («Bauchatmung» - das Anheben der Bauchdecke zieht das Zwerchfell nach unten und füllt die Lunge), im Gegensatz zur flachen Brustatmung. Durch die Nase wird eingeaatmet, ausgeatmet durch den Mund. Laut hörbares Atmen stärkt das Bewusstsein beim Anfänger und lehrt ihm den richtigen Rhythmus. Fortgeschrittene sollten jedoch nur bei expliziten Atemübungen laut atmen und sich bewusst sein, dass dadurch der Gegner im Kampf auf den günstigen Zeitpunkt zum Angriff hingewiesen wird. Während der Atemphase ist kaum eine schnelle Reaktion möglich, die Wirkung eines Treffers ist deutlich höher. Während eines Kampfes soll also möglichst verdeckt, aber trotzdem korrekt und kräftig geatmet werden.

## Kampfschrei

Der Kampfschrei (Kihap) erhöht die Anspannung des Körpers zum Zeitpunkt des Kontaktes mit dem Gegner, um der Technik höchste Kraft und Kontrolle zu verleihen und die Konzentration zu steigern. Mit der dadurch erzwungenen Auspressung der Luft und Anspannung der Muskulatur sind die Atemwege weniger empfindlich gegen Konterschläge, ein Gegentreffer auf die Brust (oder ein Sturz auf Brust/Rücken) in der Ein- oder Ausatemphase wäre sehr unangenehm. Im Kampf dient der Kihap natürlich auch der Einschüchterung des Gegners. Bei Partnerübungen zeigt der Kampfruf den Beginn und das Ende der Techniken an.

In der Atemtechnik nimmt der Kampf-Schrei (Kihap) daher eine Sonderstellung ein. Um die damit erwünschte Wirkung zu erzielen, muss er richtig mit Kraft aus dem Bauchraum kommen. Anfänger neigen dazu, nur die Stimmbänder zu benutzen und belasten diese dabei unnötig - außerdem erreicht man damit nicht viel. Richtig ausgeführt, erzwingt der Kihap eine reine, richtige Zwerchfell-Atmung im entscheidenden Moment.

Bei jedem hört sich der Kampfschrei anders an. Je nach Situation vielleicht wie «PAAAAH», «BASHAAA», «PASHO», «YO», «YET», «YA», «ISS», «AHTSCHOO» oder ähnlich.

Der Kampfschrei kann verschieden stark ausfallen. Wenn man ihn als Signal zu Übungsanfang oder Übungsende benutzt, muss man den Partner nicht groß anbrüllen. Ein energischer Luftstoß «HA» genügt (und schont die Stimmbänder). Steht man dagegen vor einer ernsthaften Hürde, wie zum Beispiel einem Bruchtest, kann man seine Energien (Ki) mit einem sehr kräftigen Kihap «I-YA» schon besser sammeln.

Po- und Rückenmuskulatur sehr wirkungsvolle Treffer landen kann. Zudem gibt die Nutzung der Beine dem Taekwondo-Kämpfer zwei zusätzliche Möglichkeiten, die für den Gegner z. T. recht überraschend eingesetzt werden können, weil der Ansatz außerhalb seines Sichtbereiches liegt. Einen besonderen Überraschungseffekt erzielen Sprünge oder Techniken aus einer Drehung, ggf. sogar Mehrfachdrehung heraus. Auch überraschend sind Kombinationen aus Block und Kick mit dem Bein oder eben Fuß. Ziele sind hierbei vor allem Solarplexus, unterer seitlicher Rippenbogen, Kinn/Gesicht, Stirn- und Schläfenbereich.

## ***Die gebräuchlichsten Stellungen sind:***

Um die Abwehr- und Angriffs-Techniken im Taekwondo durchführen zu können, gibt es einige typische geeignete Stellungen (koreanisch Sogi). Je korrekter die Stellungen eingenommen werden, desto stabiler ist die Basis für eigene Techniken. Je nach Stilrichtung unterscheiden sich auch die Begriffe für die einzelnen Stellungen, Tritte oder Schläge leicht voneinander. Die Bewegung aus den Stellungen heraus und deren saubere Durchführung ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

- *Chariot Sogi*
- *Junbi Sogi oder auch Narani Sogi*
- *Moa Sogi*
- *Ap Gubi*
- *Ap Sogi*
- *Dwit Gubi*
- *Kima Sogi oder auch Chuchum Sogi*
- *Koa Sogi*

## ***Bruchtest (Kyokpa)***

Sieht spektakulär aus, hat im Training aber nur geringe praktische Bedeutung: das Zerschlagen von Brettern, Ziegeln und Steinen. Diese Fähigkeit ergibt sich aus dem konsequenten Training von Kraft, Schnelligkeit und Genauigkeit einer Technik. Der Bruchtest verdeutlicht, dass beim Taekwondo durchaus gefährliche Kräfte wirken können, die mit exakter Technik ins Ziel gebracht werden. Die Kraft, Geschwindigkeit und Technik eines Schlages oder Trittes wird bei Prüfungen (und Vorführungen) in der Regel an 30x30 cm großen und ca. 3 cm dicken Fichtenbrettern demonstriert. Für Kinder und Damen gibt es dünnere Bretter, man kann aber auch mehrere Bretter zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades übereinander legen. Noch schwieriger wird es, wenn man seine Technik an einem frei stehendem bzw. nur einseitig gehaltenem oder sogar an einem geworfenem Brett demonstrieren muss. Weitere Möglichkeiten sind auch die Durchführung der Technik im Sprung oder gleichzeitige Techniken an verschiedenen Brettern. Ziegel, Kokosnüsse und andere Gegenstände dienen einen spektakulären Show bei Vorführungen.

## ***Selbstverteidigung (Hosinsul)***

Die Selbstverteidigung ist heute nurmehr ein Nebeneffekt des eher sportlich orientierten Taekwondo. Natürlich sind alle Übungen darauf ausgerichtet, sich auch im Ernstfall gegen einen Gegner behaupten zu können. Einige spezielle Selbstverteidigungs-Techniken ermöglichen dem Geübten dann auch, Angreifer schnell abzuwehren und unter Kontrolle zu bringen. Es ist jedoch einiges an Training erforderlich, derjenige der schnell ein paar Tricks für die nächste Schlägerei sucht, wird hier nicht fündig werden. Erst in höheren Graduierungen wird auch der Kampf gegen Gegner gezielt mit Trainingskämpfen geübt.

Auf alle Fälle stärkt Taekwondo das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und trägt schon allein dadurch dazu bei, auch in Konfliktsituations kühlen Kopf zu bewahren und sich behaupten zu können.

## ***Hand- und Armtechniken***

Die Hände und die Arme werden in ihrer ganzen Länge für Blocks (Abwehr und Stopp von Angriffen) und Wirkungstreffer benutzt.

## ***Fuß-Beintechniken***

Im Taekwondo haben die Fußtechniken eine besondere Bedeutung, im Unterschied zu anderen Kampfsportarten werden sie hier besonders betont. Durch intensives Training kann man auch mit Fußtechniken schnell und hoch treffen. Der Vorteil ist, dass man damit eine relativ große Reichweite hat, in der man mit der kräftigen Bein,-



## Kyokpa—wenn zarte Frauenfäuste das Brett entzwei schlagen

Im Taekwondo, wird der Bruchtest je nach Verband, bereits bei den «unteren» Gürtelgraden im Prü-

dieser körperliche Aktion zunächst geistig – im Vorfeld – verarbeitet sein. Nicht verwechselt werden darf, das gegen Widerstände Durchsetzen mit dem rücksichtslosen Auftreten eines Stärkeren gegen den Schwachen. Gefordert wird die Bruchtest-Demonstration im klassischen Taek-

quenten Training von Kraft, Schnelligkeit und Genauigkeit einer Technik. Der Bruchtest verdeutlicht, dass beim Taekwondo durchaus gefährliche Kräfte wirken können, die mit exakter Technik ins Ziel gebracht werden. Die Kraft, Geschwindigkeit und Technik eines Schlages oder Trittes wird bei Prüfungen (und Vorführungen) in der Regel an 30x30 cm großen und ca. 3 cm dicken Fichtenbrettern demonstriert. Für Kinder und Damen gibt es dünnerne Bretter, man kann aber auch mehrere Bretter zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades übereinander legen. Noch schwieriger wird es, wenn man seine Technik an einem frei stehenden bzw. nur einseitig gehaltenen oder sogar an einem geworfenen Brett demonstrieren muss. Weitere Möglichkeiten sind auch die Durchführung der Technik im Sprung oder gleichzeitige Techniken an verschiedenen Brettern. Ziegel, Kokosnüsse und andere Gegenstände dienen nur der spektakulären Show bei Vorführungen. Auch das Bruchtestmaterial wird vom Ausführenden gewählt und entspricht den Möglichkeiten der jeweilig gezeigten Technik. Dadurch sollte dann selbst bei Showdarbietungen



fungsprogramm praktiziert? In der Tat ist der Kyokpa wohl am schwierigsten zu erklärende Übungsteil unseres Kampfstils. Tatsache ist, dass dies im traditionellen Taekwondo schon immer praktiziert wurde. Wobei natürlich gerade die Bruchtest-Demonstration bei Vorführungen die Gefahr beinhaltet, dass sich Laien ein völlig falsches Bild machen: Der Kyokpa – der Bruchtest – beinhaltet die Idee des sich Durchsetzens. Auch wenn dies vordergründig an einem Gegenstand, meistens einem Holzbrett, praktiziert wird, muss

wondo erst bei den Fortgeschrittenen – etwa ab dem 6. oder 5. Kup. Während der Kyokpa-Vorführung erkennt der Lehrer, mit welcher Intensität ein Übender hinter seiner Technik steht. So dass ein Brechen des Materials eigentlich gar nicht zwingend notwendig erscheint. Allerdings wird in diesem Fall die Energie nicht abgegeben und es könnte zu Verletzungen kommen. Deshalb muss ein Lehrer darauf achten, dass beim Schüler ausreichend Grundtechnik und Können vorhanden sind.

Ein wenig diffizil verhält es sich auch im Taekwondo mit den Bruchtest-Vorführungen anlässlich von Showveranstaltungen. Hier zeigen meist sehr fortgeschrittenen Schüler höchst spektakuläre Techniken, hat im Training aber nur geringe praktische Bedeutung: das Zerschlagen von Brettern, Ziegeln und Steinen. Diese Fähigkeit ergibt sich aus dem konse-



der tiefere Sinn des Bruchtests – die gute Konzentrationsfähigkeit und Durchsetzungskraft – durchschein. Letztendlich sei der Bruchtest jedoch, trotz seiner spektakulären Züge, nur ein Teil der Ausbildung eines Taekwondodoin, der die Übungsteile Formen (Poomsae) und Freikampf (Kyorugi) ergänzt und zu einem Ganzen zusammenfügt. Kyokpa, ein äusserst spektakulärer Aspekt der Kampfkünste. Vor allem dann, wenn eine zierliche Frau ihr Können und ihre Technik unter Beweis stellt. Und dennoch ist der Bruchtest nur ein Teil des Ganzen.

# Die Ziele des Taekwondo

Taekwondo ist nicht nur eine kämpferische Ausbildung, sondern ist als eine Lehre anzusehen, in welcher der Körper und auch der Geist geschult wird. Dem Alter zwischen 5 bis 99 Jahren sind fast keine Grenzen gesetzt die Kunst des Taekwondo zu trainieren. Taekwondo bietet eine sehr schöne und reiche Tradition. Erzieherische Werte stehen im Mittelpunkt. Aufrichtiges und diszipliniertes Verhalten sind Bestandteile des Taekwondo-Trainings. Durch den traditionellen Gruss trainiert der Schüler oder Schülerin Höflichkeit, Respekt und Bescheidenheit. Ältere Schüler geben ihr Wissen an jüngere weiter und übernehmen so Verantwortung innerhalb des Dojangs (Schule). Alle diese Rituale und ungeschriebene Gesetze prägen natürlich auch unser Wettkampfsystem.

## Intellektuelle Bildung

Es sollen diejenigen geistigen Funktionen ausgebildet werden, die unsere Wahrnehmungen zu Erkenntnissen verarbeiten. Diese Erkenntnisse werden im Gedächtnis gespeichert, so dass sie bei Bedarf jederzeit wieder abrufbar sind. Auch sollten bereits vorhandene Erkenntnisse noch einmal kritisch überprüft werden.

## Verkörperte Gerechtigkeit

Im Kampfsport wie im Leben sollte man versuchen, vorurteilsfrei und gerecht zu sein. Man sollte nie Urteile über Menschen (Rasse, Aussehen) und über Situationen (Streit) bilden, sondern versuchen immer gerecht zu entscheiden.

## Geistige Ausbildung

«Man soll erst nachdenken, bevor man handelt!» Man muss Situationen überblicken können. Die Schulung intuitiver Aufnahmenfähigkeit wird durch Taekwondo gefördert und ausgebildet.

## Entwicklung der Technik

Erlernte Techniken sollen durch kontinuierliches Training gesteigert werden. Die Übungen müssen bei den einfachen Techniken beginnen und sich langsam steigern. Die Techniken werden immer anspruchsvoller und man ist bestrebt, diese bis zur grösstmöglichen Vollkommenheit zu verbessern.

## Körperliche und Geistige Ertüchtigung

Körper und Geist sollen gestärkt und flexibel gemacht werden. Man muss lernen, seinen Körper und Geist zu kontrollieren und versuchen, ein perfektes Zusammenspiel zwischen beiden zu erreichen.

## Persönlichkeitsentfaltung

Persönlichkeitsentfaltung bedeutet, dass man seinen Körper und Geist weiterbildet. Den Körper in Bezug auf Gesundheit, Handeln, Technik und Einsatzbereitschaft und den Geist in Bezug auf die Denkweise, Gerechtigkeitssinn und Erkenntnisse erlernen. Es bedeutet aber auch die Stärkung des Selbstvertrauens, von Mut, Fairness und anderen charakterlichen Eigenschaften.

# Die 7 Tugenden des Taekwondo

겸 손

BESCHEIDENHEIT  
(Kyom Son)

정신통일

GEIST DER EINHEIT  
(Tschong Sin Tong il)

백절불굴

UNERMÜDLICHKEIT  
(Back Zul Bul Gul)

영 치

EHRE  
(Jom Tschi)

예 의

HÖFLICHKEIT  
(Jae Ui)

인내

GEDULD  
(In Nae)

정 의

GERECHTIGKEIT  
(Tschong Ui)

# Zeremoniell und Respekt

Respekt und Formwahrung ist gerade in Asien selbstverständlicher Inhalt des täglichen Lebens. So auch beim Taekwondo.

Ein hervorstechendes Merkmal dieses Zeremoniells ist das Verneigen: Mit der Verneigung wird nicht nur Respekt vor dem Lehrer und dem Übungspartner ausgedrückt, sie dient vor allem der Sammlung und Konzentration. Sie sollte bewusst geschehen, denn sie zeigt an, dass man sich auf die bevorstehende Aufgabe konzentriert. Konzentration ist ein wesentliches Element im Taekwondo, sie ermöglicht komplexe Bewegungsabläufe und stellt sicher, dass der Partner nicht versehentlich verletzt wird.

Mit dem Gruß bestätigt man, dass man die Alltagssorgen abstreift, sich auf die bevorstehende Übung konzentriert. Es signalisiert dem Partner, dass man ihn als Person respektiert und darauf achten wird, fair und ohne Gefahr mit ihm zu üben.

*«Der Edle verneigt sich, aber beugt sich nicht.» (Konfuzius)*

## *Man verneigt sich in der Regel:*

- beim Betreten und Verlassen des Übungsraums: Damit übertritt man ganz bewusst auch geistig die Schwelle vom Alltag zum Training und umgekehrt. Wenn Landesfahnen aufgehängt sind (z. B. bei Prüfungen die koreanische neben der nationalen) begrüßt man auch die Fahnen, um dem Ursprungs- und Gastgeberland Respekt zu zeigen.
- zu Beginn und Ende der Übungsstunde: Schüler und Lehrer bekunden gegenseitigen Respekt und versichern sich ihrer Konzentration auf die Übungen.
- vor und nach Partnerübungen: Damit signalisieren sich die Partner, dass sie alle Aufmerksamkeit in die Ausübung der Technik legen, so dass der Partner nicht gefährdet wird.
- vor und nach einem Bruchtest: Taekwondo ist zur Verteidigung gedacht und nicht zum Zerstören. Da beim Bruchtest etwas zerstört werden soll (zum Beispiel ein

Holzbrett), fragt der Übende mit der Verneigung gegenüber dem Lehrer oder Prüfer um Erlaubnis nach, ausnahmsweise etwas zerstören zu dürfen.

Die Verneigung wird meist mit dem Kommando Charyeot (Achtung!) vorbereitet. Die Füße sind nebeneinander im Moa Seogi, Fäuste und die gestreckten Arm leicht neben dem Körper, das Gegenüber ansehend. In einer erneuerten Fassung der Geste, die vom WTF abgesegnet wurde, werden die Händen auf die Hüfte gelegt und hängen nicht mehr seitlich am Körper. Es steht den Schulen aber frei zu wählen, welche Verbeugungstechnik sie von ihren Schülern erwarten. Mit dem Kommando Gyeong-nye (grüßen, verneigen) wird die Geste eingeleitet. Der Oberkörper beugt sich 45° vor, Arme mit den Fäusten werden leicht angewinkelt. Auch hier greift die neue Fassung, die Hände bleiben auf der Hüfte, während sich der Körper beugt. Eine Faust ist in diesem Fall nicht mehr angebracht.



Changdokkung-Palast

# Nostalgie- und Neuzeit Aufnahmen Schweizer-Meisterschaften



## Jetzt am Ball

Die CONCORDIA spielt Ihnen viele Bälle zu, zum Beispiel mit den Sparmöglichkeiten bei BENEFIT und den alternativen Versicherungsmodellen. **Profitieren Sie, wechseln Sie zur CONCORDIA.**

Mehr erfahren Sie bei der Gratis-Infoline 0800 55 93 55 oder auf [www.concordia.ch](http://www.concordia.ch)



**CONCORDIA**

Mit sicherem Gefühl



**K O P R I N T**

KOMMUNIKATION & DRUCK

- ✓ **Konzepte**
- ✓ **Druckvorstufe**
- ✓ **Druck**
- ✓ **Weiterverarbeitung**
- ✓ **Periodikas**
- ✓ **Adressierung**
- ✓ **Mailing**

Koprint AG  
Untere Gründlistrasse 3  
6055 Alpnach Dorf

**Telefon 041 672 90 10**

**Telefax 041 672 90 19**

**[www.koprint.ch](http://www.koprint.ch)**

**e-mail: [info@koprint.ch](mailto:info@koprint.ch)**



**MR-INFORMATIK.CH**  
Individuelle Gesamtlösungen im Bereich EDV und IT  
*Ihr Netzwerk- und Winware-Spezialist!*

Bruchstrasse 7, 6003 Luzern, Telefon 041 240 35 35

MR Informatik GmbH  
Bruchstrasse 7  
6003 Luzern  
Telefon 041 240 35 35

Ihr zuverlässiger EDV-Partner

MR Informatik GmbH  
Bühlstrasse 7  
6052 Hergiswil  
Telefon 041 630 32 32



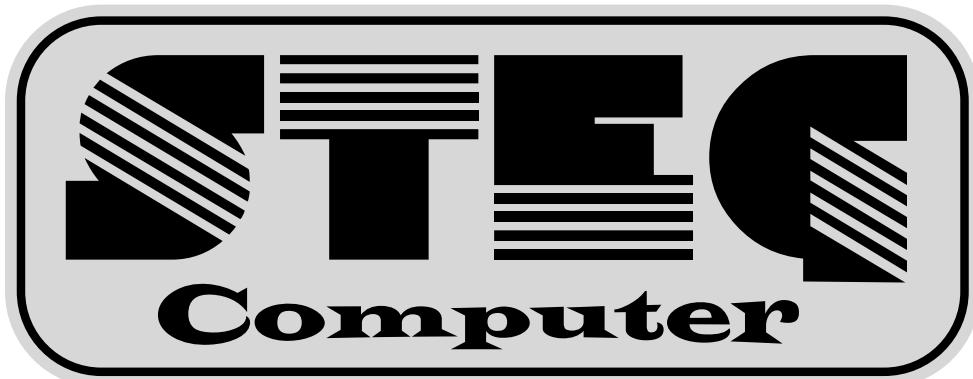
Miss Schweiz Amanda Ammann

*visual energy*

**visus**  
the leading opticians  
members

KOST+BRECHBÜHL AG, Kontaktlinsen und Brillen  
Pilatusstrasse 19, 6003 Luzern, Telefon 041 210 96 23  
[www.kost-brechbuehl.ch](http://www.kost-brechbuehl.ch)

KOST+BRECHBÜHL AG



**KOREA TOWN**

한국식당

韓國食堂

**SPECIALITY RESTAURANT**  
HIRSCHMATTSTR. 23 • 6003 LUZERN  
TEL. 041-210 11 77 • FAX 041-210 11 07  
2 MIN. FROM THE STATION • MAP M8



## Meaning of the Chang Moo Kwan Symbol

### Dragon-Horse:

Symbol of martial arts spirits. The dragon is inner strength and courage; the horse is the nobility of character.

### Shield:

Symbol of human right to defend life, liberty, family, and country

### Scroll:

Symbol of mental and spiritual enlightenment through the rigors of dedicated physical training in Chang Moo Kwan

### Fist:

Symbol of Chang Moo Kwan's formidable power to protect life

### Korean calligraphy inside of shield:

Tae Kwon Do

### Korean calligraphy inside of paper scroll:

Chang Moo Kwan

# Entstehung und Entwicklung des Taekwondo im 20. Jahrhundert

Nach der Joseon-Dynastie wurde Korea 1910 von Japan annektiert. Alles, was Kultur und Geschichte Koreas ausgemacht hatte, wurde systematisch unterdrückt und verboten. Das galt auch für traditionelle koreanische Kampfarten wie Taekgyeon und Ssireum. Die japanischen Besatzer brachten zwar Kampfarten wie Jujutsu, Kendo, Judo, Karate oder Sumo von zuhause mit, aber Koreanern war es offiziell verboten, sie zu erlernen. Ausnahmen gab es beispielsweise für Koreaner, die in Japan studiert oder im japanischen Militär gedient haben.

## Die Fünf Ursprungsstile

Nachdem 1943 das Verbot fiel, Kampfkünste auszuüben, und mehr noch nach der Unabhängigkeit Koreas im Jahr 1945 kehrte eine Handvoll Koreaner zurück, die im Ausland, also in Japan und der Mandschurei, vor allem japanisches Karate gelernt hatten. Sie eröffneten die 5 ursprünglichen Kampfkunst-Schulen, aus denen später das Taekwondo entstehen sollte:

- Lee Won-Kuk hatte Shotokan-Karate bei Gichin Funakoshi gelernt und begann bereits 1944, Dangsudo in seiner Schule, dem Cheongdo-Kwan («Halle des wahren Weges») in Seoul, zu unterrichten. Lee flüchtete 1953 aus politischen Gründen nach Japan und emigrierte 1976 in die USA.
- Hwang Ki lernte ab 1936 in der ebenfalls japanisch besetzten Mandschurei vermutlich Karate, auch wenn er den Stil später als einen chinesischen ausgab. 1945 gründete er in Seoul den Mudeuk-Kwan (etwa «Halle der Kampftugenden»). Seinen Stil nannte er zunächst ebenfalls Dangsudo, später dann, in Korea, Subakdo. Auf internationaler Ebene behielt er den Namen Dangsudo (geschrieben «Tang Soo Do», abgekürzt TSD) bei, unter dem sein Stil vor allem in den USA heute noch betrieben wird.

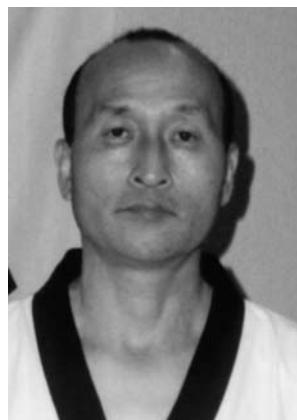
- Chun Sang-Sup hatte Judo und Karate während seines Studiums in Japan gelernt und schloss sich 1946 dem Yeonmu-Kwan an, der größten Seouler Judo-Schule, wo er neben Judo auch Gongsudo unterrichtete. Chun gilt als im Korea-Krieg verschollen. Seine Schüler änderten den Schulnamen daraufhin in Jido-Kwan («Weg der Weisheit»).

- Yoon Byung-In kehrte als ranghöchster koreanischer Karateka aus Japan zurück, wo er bei Kanken Toyama (Shudokan-Stilgründer) den 5. Dan im Shudokan-Karate erreicht hatte. Er soll in der Mandschurei auch Kwon Bop(chinesisches Quanfa/Kung fu) gelernt haben. Ebenfalls 1946 gründete er den Changmu-Kwan im Seouler YMCA und nannte seinen Stil (vermutlich aus politischen, d.h. anti-japanischen Gründen) Kwon-Bop («Faustmethode»). Yoon wurde vermutlich während des Korea-Krieges nach Nordkorea verschleppt.

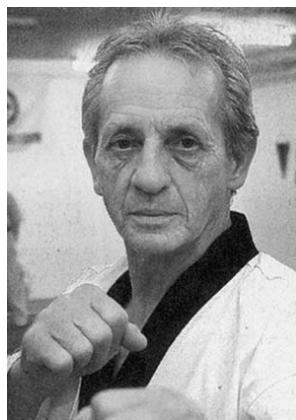
- Ro Byung-Jik hatte zusammen mit Lee Won-Kuk Shotokan-Karate bei Gichin Funakoshi gelernt und trug bei seiner Rückkehr den 1. Dan. Seine erste Schule gründete er bereits vor der Unabhängigkeit in Kaesöng im heutigen Nordkorea, zog aber mangels Erfolg 1946 nach Seoul und eröffnete dort den Seongmu-Kwan (abgeleitet von «Seong Do Kwan», der koreanischen Aussprache des japanischen Shotokan).



Gross-Meister (10.Dan)  
Lee Nam Suk (U.S.A.)



Gross-Meister (9.Dan)  
Kim Myung Soo (Suisse)



Gross-Meister (8.Dan)  
René Bundeli (Suisse)



## Taekwondo ohne Do?

Frage man die Aktiven nach dem Beweggrund, der sie an die Sportart Taekwondo herangeführt hat, so lassen sich die Antworten rasch auf einen gemeinsamen Nenner bringen: Spass, Fitness und Selbstverteidigung führen eindeutig die Liste der genannten Begründungen an.

Nun ist klar festzustellen, dass solcherlei Motivationen zu Beginn des Taekwondo-Trainings ihre Berechtigung haben und sehr häufig als auslösender Moment zum Erlernen des Taekwondo angesehen werden muss. Bei längerer Ausübung dieser Sportart jedoch sollten diese Aspekte in den Hintergrund treten und als angenehme Begleiterscheinungen des Taekwondo betrachtet werden. Hier zeigt sich nun der Konflikt, dem Schüler und Trainer gleichermassen unterworfen sind. Aufgrund der verschiedenen Standorte muss dies zwangsläufig zu einer Kollision der Interessen führen. Der Schüler hat das Bestreben, körperlich zu trainieren, die angebotene Übungszeit also physisch optimal zu nutzen. Der Lehrer hingegen soll seinen Schülern in diesem Verlangen gerecht werden, aber außer Tae und Kwon auch die Lehre des Do vermitteln. Unmissverständlich muss hier auf die völlige Gleichstellung der Teilbereiche Tae, Kwon und Do hingewiesen werden.

## Das Do als Teil der Trainingspraxis

In der Praxis aber herrschen oft Trainingseinheiten vor, die das Do gänzlich oder fast vollständig vernachlässigen, was bedeutet, dass der Schüler im geistigen Bereich nicht angeleitet und unterrichtet wird und somit in die grundlegende Wesensart des Taekwondo nicht richtig eingeführt wird. In diesem Stadium wird diese Sportart auf das Niveau einer reinen Zeitvertriebsportart degradiert, die außer Fitness, Gesundheit und Beschäftigung keine weiteren Werte vermittelt. Taekwondo-Trainer müssen sich bewusst werden, dass sie nicht mit Übungsleitern anderer Sportarten vergleichbar sind, sondern sich im wahrsten Sinne des Wortes

als Lehrer und Erzieher betrachten sollten. Nur in diesem Bewusstsein können sie dem Erziehungsauftrag, der sich an sie stellt, gerecht werden. Für die Trainingspraxis bedeutet dies, dass in jeder Übungseinheit von vorne herein Zeit eingeplant sein muss, die zur Unterrichtung des Do verwendet wird. Methode, Didaktik und Ort richten sich dann nach dem jeweiligen Inhalt des Trainingsprogramms und den baulichen Gegebenheiten der Schulungsräume (des Dojangs). Schüler, die an solch einem Tae, Kwon und Do ausgewogenem Training von Beginn ihrer Taekwondo-Laufbahn an teilnehmen, erachten den theoretischen Unterricht über das Do als selbstverständlich und sehen in ihm den gleichwertigen dritten Bestandteil dieser Sportart.

## Für das Leben, nicht für die Schule lernen

Nun liegt es am Schüler selbst, ob er die Prinzipien einhält und sich bemüht, sie in und ausserhalb der Schule oder des Vereins zu leben. Oft jedoch begegnet man langjährigen und auch erfolgreichen Taekwondoin, die zwar die Worte, die bei uns das Do beschreiben, gelernt haben (spätestens kurz vor der ersten Dan-Prüfung), doch nicht gewillt sind, diese Prinzipien in ihren Lebensstil einfließen zu lassen. Tymo yeopchagi, Tymo pandae-dollyo-chagi und Poomsae werden von Schülern mit Eifer trainiert, denselben Ehrgeiz und dasselbe Durchhaltevermögen lassen sie jedoch bei der geistigen Auseinandersetzung mit dieser Sportart vermissen! Das Annehmen stellt sich für den Menschen oft als unbequeme und nicht angenehme Disziplin dar. Deshalb bedarf es eines ständigen in sich «Hineinschauens», einer Bereitschaft, seine Vorstellung- und Verhaltensmaximen zu korrigieren, einen Willen zur Belehrung und Selbstkritik. Erschwerend kommt hinzu, dass das Annehmen und Leben des Dos für den Einzelnen, im Gegensatz zu den körperlichen Techniken, keinen messbaren Prozess darstellt, der Taekwondoin also ständig gefordert ist, sich intensiver damit zu beschäftigen. Gerade weil

das Do für einen Menschen letztendlich kaum vollkommen zu erreichen und zu leben ist, stellt es eine ständige Herausforderung dar.

## Das Do als Lebensstil

Es soll noch erwähnt werden, dass das Do keineswegs eine geheimnisvolle koreanische Zauberkraft für einige Eingeweihte ist, sondern in seiner Gesamtheit einen Lebensstil darstellt, der von jedem Menschen aufgegriffen und praktiziert werden kann, zumal auch hier Wertvorstellungen zugrunde liegen, die sich mit denen unserer europäischen Erziehungsvorstellungen ganz oder teilweise decken. Zum Abschluss dieser Abhandlung sei mir noch ein Übertrag auf den sportlichen Sektor erlaubt:

«Deinen härtesten Kampf führst du mit dem Do. Es zeigt dir seine ständige Überlegenheit, an der du wachsen und reifen kannst! Betrachte es aber nie als Gegner, sondern als deinen Partner!»  
Worte eines koreanischen Grossmeisters



«Vollkommenheit des menschlichen Charakters»

# Bildliche Kindergedanken zum Thema Taekwondo



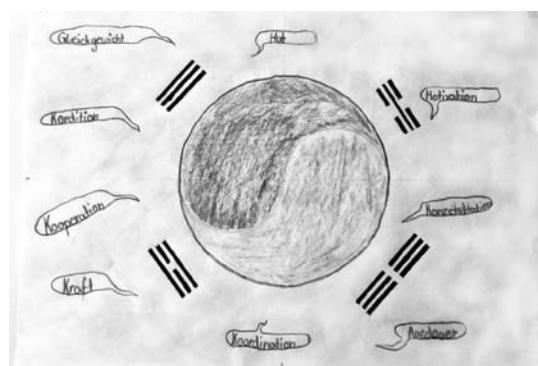
Deborah Fischer gemalt 1996: Alter 9 Jahre



Huwiler Thomas gemalt 1996: Alter 9 Jahre



Sara Vinu gemalt 1996: Alter 9 Jahre



Brechbühl Marco gemalt 1996: Alter 12 Jahre



Adrian Fischer gemalt 1996: Alter 13 Jahre



Sandro Kläntschi gemalt 1996: Alter 10 Jahre



Sandro Durrer gemalt 1996: Alter 10 Jahre



Enrico Internicola gemalt 1996: Alter 10 Jahre

# Klassiker im Trend:

## Der Kürbis

Die Halloween-Mode hat ihn auch in unseren Breiten wieder populär gemacht: Dabei hat der gemütliche Dicke auch ohne geschnitzte Fratze und Kerze im Innern einiges zu bieten. Er ist hübsch anzusehen, gesund, schmackhaft und ungeheuer vielseitig.

Das Heimatland des klassischen Halloween-Kürbis ist das tropische Mittel- und Südamerika. Archäologen fanden bei Ausgrabungen in Mexiko Kürbiskerne von gezüchteten Arten, die etwa 11'000 Jahre alt waren. Erst mit der Entdeckung Amerikas kam der Kürbis in die Alte Welt. Vorher kannte man hier nur den Flaschenkürbis, der aus Afrika stammt. Gerade der Flaschenkürbis ist jedoch nicht zu unterschätzen. Ihm wurden im alten China geradezu übersinnliche Kräfte zugeschrieben, er war ein Objekt der Magier und Taoisten. Wenn man den Flaschenkürbis öffnet, so heisst es, kommt eine Art Wolke heraus, mit der man Dämonen einfangen kann. Auf Gemälden an Tempelwänden sind Kämpfe zwischen guten und schlechten Göttern zu sehen, in denen der Flaschenkürbis den Guten zum Sieg verhilft. Da aus dem Flaschenkürbis auch Aufbewahrungsgefässen für Medizin hergestellt wurden, entwickelte er sich zum Emblem der Ärzte und Apotheker und übertragen Symbol der Langlebigkeit. Deshalb werden in China gerne Neujahrskarten mit Kürbisdarstellungen verschickt. Eine vermutlich auf Konfuzius zurückgehende Mahnung besagt, man solle sich nicht bücken, wenn man über ein Kürbisfeld geht, um nicht des Diebstahls bezichtigt zu werden. Ein symmetrisch geteilter Kürbis symbolisiert Yin und Yang. In China und Korea gibt es häufig von Kürbissen umrankte Lauben. Deshalb gibt es dort das Sprichwort: «In einer Kürbislaube findest du leichter die vollkommene Harmonie als in einem grossen Palast.» Dass in Korea Kürbisse oft auf dem Dach wachsen, hat vielleicht auch dazu geführt, dass eine unscheinbare Frau als «Kürbisblüte» bezeichnet wird, ähnlich unserem Mauerblümchen. Der Kürbis gehört, zusammen mit Zucchini, Gurke und Melone, zu den Kürbisgewächsen. Botanisch gesehen ist der Kürbis eine Beere – die grösste der

Welt. Der bislang grösste Kürbis aller Zeiten wurde in Nordjapan geerntet und wog 440 kg. Fast alles am Kürbis kann man verwenden. In Indien stellt man aus der Schale von Flaschenkürbissen die Sitar her, in Südamerika Rumbakugeln. In China dagegen schnitzt man Vogelhäuser oder Grillenkäfige aus Kürbisschalen. Das aus den Kernen gewonnene Kürbiskernöl wirkt cholesterinsenkend und enthält das krebshemmende Spuren-element Selen. Das Fruchtfleisch des Kürbis enthält viel Vitamin A, C und E, ausserdem die Mineralien Kalium, Kalzium und Folsäure und jede Menge Ballaststoffe. Es kann zu Gemüse, Suppe, Kuchen, Marmelade und vielen Leckereien verarbeitet werden. Wenn Sie also nicht wissen, was Sie mit dem Fleisch des ausgehöhlten Halloween-Kürbis anfangen sollen, hier zwei Tipps:

Koreanisch: Kürbis-Kimchi

Zutaten:

1 Kürbis (ca. 1 kg)  
Radieschen und Selleriegrün  
2 Bünde Schnittlauch  
5 Knoblauchzehen  
1 Stück frischer Ingwer  
2 Essl. Chilli-Pulver  
100 ml Sojasauce  
1 Essl. Zucker  
5 Essl. Reiswein  
200 ml Wasser  
Salz

Zubereitung:

Den Kürbis abwaschen, halbieren und entkernen. Kürbis achteln und das Fruchtfleisch herauslösen, in dünne Streifen von etwa 5x3 cm schneiden. Das Kürbisfleisch salzen und etwas ziehen lassen. Das Radieschen- und Selleriegrün waschen und zerkleinern, den Schnittlauch in Ringe schneiden, den Knoblauch und den Ingwer fein hacken. Sojasauce, Essig, Wasser, Zucker und Chilli-pulver etwa fünf Minuten köcheln lassen. Das Kürbisfleisch mit Grünzeug, Schnittlauch, Knoblauch und

Ingwer vermischen, in ein Steingut-Gefäss geben, mit der Sauce vermischen und mit Frischhaltefolie bedecken. Nach ein bis zwei Tagen ist das Kimchi genussfertig.

Variabel: Kürbissuppe

Zutaten:

500 gr. Gewürfeltes Kürbisfleisch  
300 gr. geschälte gewürfelte Kartoffeln  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
2-3 EL Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
3/4 l Gemüsebrühe  
Balsamicoessig

Das Kürbisfleisch mit Kartoffeln, kleingehackter Zwiebel und Knoblauch im heissen Öl unter Rühren anbraten, salzen, pfeffern und mit



Brühe aufgiessen. Einen Schuss Balsamicoessig zufügen. Die Suppe eine halbe Stunde köcheln lassen, bis der Kürbis zerfällt. Anschliessend mit dem Pürierstab pürieren. Die Suppe kann je nach Geschmack variiert werden, z.B. mit Creme fraiche abgeschmeckt, mit Ingwer, Sesam und Sojasauce asiatisch gewürzt oder mit Knoblauchcroutons gekrönt.



Im Namen der KIM Taekwondo Schule Ebikon-Luzern danken wir den  
Gönner und Sponsoren für die grosszügigen Spenden:

Arcmedia AG, Zürichstrasse 49, Luzern  
CKW Central-schweizerische Kraftwärke AG, Luzern  
Coasys GmbH, Ringstrasse 25, Kriens  
Concordia Krankenkasse, Bundesplatz 15, Luzern  
Dropa Drogerie, Zentralstrasse 16, Ebikon  
Gaal Transporte, Brändistrasse 18, Horw  
Korea Town Restaurant, Hirschgässlistrasse 23, Luzern  
Kost und Brechbühl Optik, Pilatusstrasse 19, Luzern  
Koprint AG, Kommunikation und Druck, Alpnach Dorf  
Migrol Autoservice, Zugerstrasse 5, Ebikon  
Migros Dierikon, Betriebszentrale, Dierikon  
MR Informatik GmbH, Bruchstrasse 7, Luzern  
Schindler Aufzüge AG, Zugerstrasse 13, Ebikon  
Schweiz. Rotes Kreuz, Zentralschweiz  
Stegcomputer, Bodenhof 4, Littau  
Vitogaz Energie für's Leben, Baarerstrasse, Baar

