

OLYMP NEWS AUGUST 2016

kampfsport-team
bühl - rastatt

Taekwondo Schule Olymp e.V. - TKD Club Rastatt e.V. - TAEKWONDO KICKBOXEN KUNGFUCOMBAT
www.kampfsport-bühl-rastatt.de - www.kampfsport-bühl.de - www.tkd-rastatt.de

Erste gemeinsame Ausgabe

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“

Dies trifft auch auf uns zu. Nachdem wir die Zusammenarbeit unserer Vereine bereits auf den Weg gebracht haben wollen wir diese auch mit dieser gemeinsamen Vereinszeitschrift weiter voranbringen.

Die gemeinsame Vereinsmeisterschaft am 3.

Dezember steht als Termin bereits fest.

Am 22. Oktober wollen wir uns zum gemeinsamen Wettkampftraining treffen um das Kampfsportteam Bühl-Rastatt auch außerhalb der Turniere zusammen zu schweißen. Dies soll der Auftakt zu regelmäßigen gemeinsamen Wettkampftrainingseinheiten sein.

Kemal Kücükal wird sich zukünftig auch um die Taekwondoturnieranmeldungen in Bühl mitkümmern. Auch sind gemeinsame Trainerbesprechungen geplant.

Auch die Einführung der Trainingskarten in Rastatt analog zu den Karten in Bühl und Waldulm und Angleichung der Taekwondo Prüfungen wollen wir nach den Sommerferien umsetzen. Gemeinsame Gürtelprüfung im Kickboxen und bei Bedarf auch im Taekwondo sind weitere Punkte.

In Bühl möchten wir im Herbst ein Eltern-Kind-Training durchführen. Des Weiteren stehen Vorführungen beim Zwetschgenfest, beim Kindertag und bei der Sportlerehrung auf dem Programm. Auch zahlreiche Turniere stehen auf dem Terminplan für das zweite Halbjahr, diese findet ihr auf der nächsten Seite.

Auch das nächste Jahr wirft seine Schatten bereits voraus, so möchten wir in Bühl wieder eine Taekwondo Danprüfung und eine Turnier ausrichten, wenn es mit den Hallenterminen klappt.

Im Kindertaekwondotraining am Mittwoch unterstützt neben Melanie Dobler zukünftig auch Helen Eriksson als Assistenztrainerin das Training.

Das Projekt eigene Trainingshalle ist leider noch nicht viel weiter gekommen, da der Planer keine Zeit mehr hatte. Dies soll jetzt aber mit einem neuen Planer wieder weitergehen.

In Rastatt wird ab Mitte September Rüdiger Mach am Donnerstag das Erwachsenentraining als Trainer unterstützen.

Das Kindertaekwondo in Rastatt wird ab Mitte Oktober um eine zusätzliche „Fördergruppe Wettkampf“ erweitert. Diese ist für die Fortgeschrittenen Kämpfer geplant. Genaue Infos dazu gibt's von Markus im Training. Auch die Anschaffung von Matten fürs Training in Rastatt steht kurz bevor.

Ich wünsche allen ein erfolgreiches 2. Halbjahr
Euer *Stefan Huber*

In dieser Ausgabe

Vorwort	1
Termine 2016	2
Neue Mitglieder	2
Gemeinsames Logo	2
Gewinner der Aktion Freunde werben	3
Neue Trainer	3
Die Bedeutung der Poomsae Formen	4
Rückblick 1. Halbjahr 2016	
Fotos, Bericht, Infos	5-19
Ansprechpartner	20

„Man kann dir den Weg weisen,
gehen musst du ihn selbst“

Bruce Lee

Termine:

- 27.08. Sparringtreff in Bad Wildbad
- 10.09. Vorführung Zwetschgenfest in Bühl
- 17.09. DM der AFSSO in Sinsheim
- 23.–30.09. WM WKU in Orlando/USA
- 01.10. Stand am Kindertag in Bühl
- 01.10. Sparringtreff in Bad Wildbad
- 02.10. MMA Kampf von Gideon in Hamburg
- 08.10. Brettener Pokalturnier TKD
- 15.10. Newcomerturnier WKU in Freiburg
- 17.–21.10. Trainer C TKD Prüfungslehrgang
- 22.10. Sparringtreff Kampfsportteam Bühl-Rastatt
- 29.10. Bawü Poomsae Meisterschaft
- 29.10. Sparringtreff in Bad Wildbad
- 05.11. IDM TKD in Münster
- 12.11. DM WKU in Neuwied
- 18.11. Sportlerehrung in Bühl mit Vorführung
- 26.11. Sparringtreff in Bad Wildbad
- xx.11. oder xx.12. Gürtelprüfung TKD + Kickboxen in Rastatt
- 03.12. Vereinsturnier in Bühl
- 11.12. Gürtelprüfung TKD + Kickboxen in Bühl
- 17.12. Trainerbesprechung in Bühl
- 17.12. Weihnachtsfeier in Bühl

Herzlich willkommen!

Wir begrüßen die neuen Mitglieder in unserem Verein!

Taekwondo:

Lena Doll, Maurice Deck, Daniele Russo, Janina Leana Schaaf, Michael Funk, Sofia Nasauer, Arian Abbasi, Viktor Daubert, Adrian Schwab, Anton Kimmig, Mika Nock, Yannik Till, Andre Walter, Oliver Walczok

Kickboxen:

Sebastian Trefzger, Gabriele + Gordan Schäfer, Sara Pohl, Sebastian Chalupka, Kirill Herdt, Marco Schiel, Dennis Karcher, Daniel Seifermann, Sabine Funk, Vanessa Riehle, Natalja Herdt, Fynn + Tokessa Sieg, Elise Gonda, David Bernhardt, Veronika Hirth, Sirat Shirzad, Anna-Lena Delevoye, Marc Eberle, Jason Schmidt, Fabienne Braun, Elias Kern, Maik Huber, Carlos Trenkle, Miriam Weißenrieder, Christina Schedel

Neues gemeinsames Logo

Endlich haben wir es geschafft und ein gemeinsames Logo gefunden. Dabei haben wir uns auf das wesentliche konzentriert und nur den Schriftzug Kampfsportteam Bühl-Rastatt gewählt. Nach und nach werden wir das Logo auf unseren T-Shirts, Anzüge verwenden.

kampfsport-team
bühl - rastatt

kampfsport-team
bühl - rastatt

Glückwunsch an die Gewinner unserer Freunde werben Freunde Aktion



1. Platz – Eintrittskarte für den Europa Park gab's für Fynn + Tokessa Sieg
2. Platz – Kinogutscheine gab's für Gordan Schäfer
3. Platz – Einkaufsgutschein Werbegemeinschaft Bühl gab's für Ralf Heinrich

Infos Trainingskarten in Rastatt

Um jedem zu zeigen wie viele Einheiten er noch bis zur nächsten Gürtelprüfung benötigt haben wir im Taekwondo und Kickboxen Trainingskarten auf denen vom Trainer jede Einheit nach dem Unterricht abgestempelt wird.

Die Anzahl der benötigten Einheiten verändert sich auch mit jedem Gürtel.

Wenn die Karte voll ist, kann nach Rücksprache mit dem jeweiligen Trainer, an der nächsten Gürtelprüfung teilgenommen werden.

Trainernews:

Kindertaekwondo - mittwochs in Bühl



Melanie Dobler - Assistenztrainerin



Helen Eriksson - Assistenztrainerin

Kickboxen - freitags in Rastatt



Gideon Welp - Trainer

Taekwondo - donnerstags in Rastatt



Rüdiger Mach - Trainer

Die Bedeutung der Poomsae Formen im Taekwondo

1. Form (Taeguk-il-Jang)

Symbol sind hier der Himmel und das Licht.

Vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und leben kann. Mit dem Himmel wird die Schöpfung symbolisiert, des Weges Anfang.

2. Form (Taeguk-i-Jang)

Symbole sind der Frohsinn und die Fröhlichkeit.

Ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine innere Energie, durch die er ausgeglichen und ruhig ist und auch so nach außen wirkt. Heiter und voller Zuversicht jeder Situation begehend.

3. Form (Taeguk-sam-Jang)

Symbol ist hier das Feuer.

Der Mensch hat es verstanden, sich das Feuer nutzbar zu machen. Es gibt ihm Wärme und Licht. Man symbolisiert das Feuer aber auch mit Leidenschaft, Furcht und Schrecken.

4. Form (Taeguk-sa-Jang)

Symbol ist der Donner.

Der Donner und der Blitz kann Furcht einflößen, doch auch Kraft und Macht bedeuten.

5. Form (Taeguk-oh-Jang)

Symbol ist der Wind.

Der Wind kann in Stürmen alles zerstören, er kann jedoch auch Gutes, er vertreibt oder bringt die Wolken und verteilt den Samen.

6. Form (Taeguk-yuk-Jang)

Symbol ist das Wasser.

Nichts ist weicher und doch härter als Wasser. Es kann durch seine Weichheit sogar Steine zerstören.

7. Form (Taeguk-sil-Jang)

Symbol ist der Berg.

Ein Berg steht unbewegbar fest, und der Mensch trachtet seine Festigkeit dadurch zu erringen, dass er geht, wenn er muss und anhält, wenn dies geboten ist.

8. Form (Taeguk-pal-Jang)

Symbol ist die Erde.

Die Erde bringt Leben hervor und gibt dem neuen Leben Nahrung. Mutter Natur macht durch ihre Fruchtbarkeit die Schöpfung möglich.

Koryo

Das ist der Name einer alten Dynastie, die von 918 bis 1392 n. Chr. bestand. Aus Koryo wurde der Name Korea abgeleitet. Das Diagramm entspricht dem Zeichen Sa (Vereinigung)

Kumgang

Die buddhistischen Mönche bezeichnen mit Kumgang die Beendigung aller Seelenpein. Kumgang ist der größte Berg Koreas. Er liegt im Taebaek Gebirge. Das Schriftzeichen dieser Form ist San (Gebirge). Kumgang bedeutet im Taekwondo: zu fest um zerbrochen zu werden, fest wie ein Diamant.

Taebaek

Die Sage über die Anfänge des koreanischen Volkes berichtet, dass der legendäre Tangun im Taebaek Gebirge auf dem Berg Baekdu dieses Volk gegründet haben soll. Das Zeichen dieser Form bedeutet Gong (Konzentration).

Pyongwon

Das Symbol dieser Meister Poomse ist die Ebene. Das Diagramm ist eine waagerechte Linie. Es ist die Zahl Eins, Hana, Il.

Sipjin

Das Symbol dieser Poomse ist das Dezimalsystem. Das Diagramm dieser Form ist das chinesische Zeichen für 10.

Jitae

Der fernöstliche Glaube besagt, dass alles Leben aus der Erde kommt und wieder zu ihr zurückkehrt. Die Erde ist sowohl Beginn, als auch das Ende des Lebens. Lebewesen und Naturphänomene verändern und formen sie fortdauernd. Die Poomse Jitae vereinigt diese Eigenschaften der Erde in Bewegung.

Chonkwon

In der alten Zeit wurde der Himmel als Herrscher über das Universum angesehen und verehrt. Man dachte sogar, der Himmel habe die Natur erschaffen.

Hansu

Wasser lässt Seen und Flüsse entstehen, angefangen mit einem einzigen Tropfen. Es passt sich jeder beliebigen Form an.

Ilyo

Mit Ilyo bezeichnet man im Buddhismus den Zustand der geistigen Ausbildung, in der Geist und der Körper zu einer Einheit werden. Die höchste Aufgabe des Taekwondo ist, diesen Zustand zu suchen. Das Endziel ist eine Disziplin, bei der man mit konzentrierter Aufmerksamkeit bei jeder Bewegung alle weltlichen Gedanken und Dinge ablegt.

Rückblick 1. Halbjahr 2016 (nicht chronologisch)

Fortbildung für unsere Trainer – Erste Hilfe Kurs

Von Stefan Huber

Die Trainer und interessierte Mitglieder der Taekwondo Schule Olymp und des TKD Club Rastatt absolvierten einen Erste-Hilfe-Kurs.

Wie reagiert man, wenn im Training jemand verunglückt? Was muss man tun, wenn ein Passant auf offener Straße stürzt? Wie erkennt der Laie, ob es sich um eine Bewusstlosigkeit oder einen Herzstillstand handelt, wenn jemand reglos auf dem Boden liegt?

Solche Fragen und vieles mehr haben die Trainer und Trainerinnen der Taekwondo Schule Olymp aus Bühl und des Taekwondo Club Rastatt beantwortet bekommen. Der alljährlich stattfindende Erste-Hilfe Kurs wurde kürzlich wieder durchgeführt. Der fachkundigen Erste-Hilfe-Ausbilder von DRK aus Bühl kam extra in den Trainingsraum des Olymp. Herr Sigi Löffler vom DRK kam schwerbepackt mit viel Material, um die Trainer und einige Mitglieder der beiden Vereine in Erster Hilfe fit zu machen.

Vom Einhalten der richtigen Reihenfolge bei Unfällen über das Retten von Verletzten aus gefährlichen Situation, der stabilen Seitenlage bis zur Herz-Lungen-Wiederbelebung und dem anwenden eines Defibrillator war alles dabei, um in Notfällen richtig zu handeln.

Nicht fehlen durften Druckverband und



Schockbekämpfung sowie die korrekte Helmabnahme. Wichtig für das Training auch die „PECH“ Regel bei Prellungen, Zerrungen und ähnlichen Sportverletzungen. Doch nicht nur in der Theorie wurden die Maßnahmen erläutert. Sehr Praxisnah wurden die einzelnen Situationen mit vielen Übungen vertieft.

Am Ende erhielten alle Teilnehmer den Erste-Hilfe-Schein. Herr Löffler lobte die rege Mitarbeit der Teilnehmer, er bot auch gleich an, für alle Vereinsmitglieder und deren Angehörigen auch einen Erst-Hilfe-Kurs durchzuführen. Bei dieser Gelegenheit bedankte sich Vorstand und Cheftrainer Stefan Huber vom Olymp bei Sigi Löffler für die von allen Teilnehmern als sehr praxisnah und kurzweilig empfundene Ausbildung mit einem kleinen Präsent.

Gürtelprüfungen Kickboxen in Bühl



WKU Mitgliedschaft

von *Stefan Huber*

Die Taekwondo Schule Olymp aus Bühl erhielt die Auszeichnung des Kickboxverbandes WKU „Silver Membership“. Verliehen wurde das Zertifikat direkt vom Präsidenten der WKU in Form einer Ehrentafel.

Das Zertifikat ist für Kickbox-Vereine eine Bescheinigung ihrer geprüften Professionalität nach den Richtlinien der WKU und deren sehr hohe Qualitätskriterien erfüllen.

Um das Zertifikat erhalten zu können musste die Taekwondo Schule Olymp zahlreiche Voraussetzungen erfüllen. So muss das Kickbox Training von qualifizierten Übungsleitern, welche

mindestens die Trainer Ausbildung der WKU erfolgreich abgeschlossen haben, geleitet werden. Im Verein müssen Schüler erfolgreich zu Meister im Kickboxen ausgebildet werden und den Schwarzgurt im Kickboxen besitzen. Ebenso muss die Kickbox Ausbildung und die Gürtelprüfungen nach dem Regelwerk der WKU mit seinen hohen Qualitätsstandards erfolgen.

Dies alles garantiert eine hochwertige und qualifizierte Ausbildung und Betreuung der Kickbox Sportler, beginnend bei den Jüngsten ab 8 Jahren bis zu den Senioren mit über 60 Jahren sind in der Taekwondo Schule Olymp in Bühl.

Baden-Württembergische TKD Leichtkontakt Meisterschaft

von *Frank Baumstark*

Am Samstag den 06.02.2016 startete das Kampfsportteam Bühl-Rastatt mit 26 Sportlern an Bord nach Offenburg-Elgersweier zum ersten Taekwondo-Turnier des Jahres. Justin Kiz, unser jüngster Teilnehmer, erfüllte erwartungsgemäß alle Erwartungen und sicherte dem ersten Ba.-Wü. Titel des Tages für das Team. Edwin Hatzenbühler, Denis Kiz, Luka Radic und David Dan ließen bei den Schülern weitere Landestitel folgen. Nick Gretz erkämpfte sich dynamisch und couragiert des ersten Platz in der LK 2. Liron Berisha, Muhammed-Ali Özbeck, Kevin Hatzenbühler und Sven Disterhoft mussten trotz guter Leistungen ihren Gegnern den Vortritt lassen und ohne Pokal die Heimreise antreten. Arbnor Berisha erkämpfte sich bei seiner ersten Turnierteilnahme den dritten Platz. In der Jugendklasse ließ unsere dreimalige Kickbox-Weltmeisterin Helen Eriksson einen weiteren Landestitel folgen. In der LK 2 Jugend konnten Halil Mercan, Jason Blanc und Vanessa Engel weitere erste Plätze beisteuern. Dimitry Wagner erreichte bei seiner ersten Turnierteilnahme Platz zwei. York Adam LK 1 aus Bühl, verlor das Finale und musste mit Platz 2 vorlieb nehmen. Bei den Erwachsenen konnten Lucas Richers und Johann Hatzenbühler erst im Finale gestoppt werden und mussten sich mit jeweils Platz zwei zufrieden geben. Im internen Teamkampf musste Anja Borrosch Jenny Dahlström den Vortritt lassen und sich mit Platz drei zufrieden



geben. Jenny sicherte sich später im Finale den Landestitel bei den Damen. In der LK 2 Erwachsene erreichten bei ihren ersten Turnierteilnahmen Gian-Luca Steffen mit Platz eins und Marius Kraus mit Kämpferherz Platz zwei tolle Platzierungen. Bei den Ü35 holte Marko Radic den dritten Platz, bevor unsere beiden alten Hasen Stefan Huber und Mario May zum Abschluss noch zwei Landestitel beisteuerten. In der Addition der Einzelergebnisse wurde das Team Bühl-Rastatt noch mit dem zweiten Platz der Mannschaftswertung belohnt. Gecoacht wurden die Sportler von Kemal Küçük, Johann Hatzenbühler und Stefan Huber, welche mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden waren. und am Ende des Tages stand das Motto, Siege müssen gefeiert werden wie sie fallen, auch wenn es mal länger dauert.

K-Battle der WKU und Champions Day

Von Stefan Huber

Einen 1. und einen 2. Platz konnten die Kickboxer beim ersten Kickboxturnier der Saison dem K-Battle in Karlsruhe erkämpfen.

Mit einem kleinen Team von drei Startern Fabian Kreuzer, Helen Eriksson und Jenny Dahlström sowie Trainer Stefan Huber aus Bühl Kickboxer beim K-Battle in Karlsruhe unter den rund 800 Teilnehmern an den Start. Das zum ersten Mal ausgetragene Turnier war mit Nationalkämpfern aus England, Wales, Österreich und der Türkei auch international gut besucht. Für den Olymp startet zuerst Helen Eriksson in der Jugendklasse bis 60kg. Obwohl der Trainingsplan noch in der Vorbereitungsphase läuft konnte sie ihre Kämpfe klar gewinnen. Im Finale zeigte sie ihrer Gegnerin so deutlich ihre Überlegenheit, dass diese schon in der ersten Hälfte der Kampfzeit keine große Gegenwehr mehr zeigte. Am Ende belegte Helen dann auch den obersten Platz auf dem Treppchen. Nicht ganz so gut lief es für Jenny Dahlström, in unübersichtlichen Halle wurde sie zu spät für ihre Gewichtsklasse der Damen aufgerufen. Sie schaffte es zwar bis ins Finale musste sich dort aber einer englischen Gegnerin am Ende klar geschlagen geben und wurde nur Zweite.

Fabian Kreuzer schied leider schon in der Vorrunde gegen einen Österreicher aus.

Am gleichen Tag fand in Neuwied der Champions Day statt. Hier traten Lucas Richers, Melike Yeter und Anja Borrosch an.

Anja erkämpfte in der Klasse bis 60kg den 1. Platz und in der Klasse -65kg den 2. Platz. Melike wurde ebenfalls 1. und konnte im Teamkampf noch den 2. Platz erkämpfen. Lucas schied in der Vorrunde leider aus.



Taekwondo Gürtelprüfung in Bühl

Von Stefan Huber

Bühl. Trotz teilweise großer Nervosität bei den Teilnehmern zeigten die Taekwondoschüler bei der Taekwondo Gürtelprüfung im Trainingsraum des Olymp in der Bachschloßhalle durchweg gute Leistungen und durften am Ende den neuen Gürtel in Empfang nehmen. Gut vorbereitet von den Trainern Veronika Güttinger, Niels Adam, Michael Reinfried und Stefan Huber stellten sich 13 Taekwondo Schüler vom Bühler Olymp dem Prüfer Stefan Huber, der zum ersten Mal eine Prüfung in Bühl abnahm. Für die Prüflinge ab dem gelben Gürtel standen Selbstverteidigung, Formenlauf, Partnerübungen und Einzeltechniken auf dem Programm. Je höher der Gürtelgrad wurde desto anspruchsvoller wurde die Prüfung. So kam neben Selbstverteidigung gegen unbewaffnete und bewaffnete Gegner, dem Freikampf auch noch Bruchtest mit dazu. Dabei muss mit einer exakten Technik ein bis zu 2,5 cm dickes Holzbrett mit einem Tritt oder Schlag genau gebrochen werden. Ist die Technik nicht genau oder unsauber, verletzt sich der Prüfling und das Brett bricht nicht. Folgende Bühler Teilnehmer bestanden: Zum

weißgelben Gurt Keanu Ebert, Amelie Homburger, Julia und Juan Carlos Iassogna. Den gelben Gürtel erreichte Dimitrios und Charalampos Papas und Sorina Mackert. Alan und Axel Robles-Mössner und Sören Matt bestanden zum Grüngurt. Simon Dietmeier erreichte den Grünblaugurt. Yoshi Heinrich legte erfolgreich die Prüfung zum Blaugurt ab. Oliver Jahn trat zum Blaurotgurt an und bestand ebenfalls erfolgreich.



Kickbox-Kids Gürtelprüfung

Von Stefan Huber

Die Kickboxkids der Taekwondo Schule Olymp zeigten bei der Gürtelprüfung noch mal was sie alles im letzten halben Jahr gelernt hatten. Alle Kinder waren mit Begeisterung bei der Sache und konnten ihre Prüfung mit guten Ergebnissen bestehen.

Bei der Prüfung wurden die erlernten Schlag- und Tritt-Techniken einzeln und in Kombination als auch Kondition, Kraft und Ausdauer getestet. Ein ebenso wichtiger Teil der Prüfung bestand aus der Selbstverteidigung. Zum Abschluss folgten der Wettkampf und ein theoretischer Teil. Prüfer Stefan Huber zeigte sich mit den gezeigten Techniken sehr zufrieden. Er lobte die Sportler besonders für die hervorragende Disziplin und die große Motivation. Bei allen Kindern waren deutliche Fortschritte seit der letzten Prüfung zu beobachten. Mit Stolz dürfen folgende Kickboxer den grünenblauen Gürtel tragen Kevin Holzmann, Sarah Seifried und Chiara

Trento. Zum Grüngürtel bestand Vincent und Emilian von Bock. Den Gelbgürtel bestand Kirill Ullmann und Lorik Mehmeti. Den Weissgelbgürtel Josip und Dario Madunovic, Abudllah Okur, Mohamed Kussaybatti, Emine Gögercin, Labinot Stublla. Zum Weissgürtel bestand Owen Radenkovic.



Gürtelprüfung Kickboxen in Bühl

Von Stefan Huber

Gut vorbereitet stellten sich 23 Kickboxer der Farbgürtelprüfung im Kickboxen. Die Prüfung stellte hohe Anforderungen an alle Teilnehmer. So wurde bereits beim Aufwärmen deutlich, dass es sich um eine schweißtreibende Angelegenheit handelte und man alles geben musste, wollte man die Prüfung auch mit Erfolg abschließen.

Bei der Prüfung wurden sowohl die exakte Ausführung der Techniken als auch Kondition und kämpferisches Können im Semi- und Leichtkontakt Kickboxen geprüft. Kraft, Ausdauer, Meditation und Selbstverteidigung bildeten einen weiteren Schwerpunkt der Prüfung. Zum Abschluss folgte ein umfangreicher theoretischer Teil in dem neben Wettkampfregeln auch Trainingslehre einen großen Schwerpunkt bildete. Als Prüfer waren Jürgen Bäuerle und Stefan Huber für die Bewertung der Leistungen zuständig. Sie zeigten sich mit den gezeigten Techniken sehr zufrieden. Nach drei schweißtreibenden Stunden konnten alle das Prüfungsziel erreichen. Mit Stolz dürfen folgende Kickboxer den nächsten Gürtel tragen. Blaubraungürtel Heiko Hartmann und Mario Steinle, den blauen Gürtel Andreas Leissler. Den Grünblaugürtel Martin Votteler, Marc Bauer Sandoval, Christian Barthel und Nico Belikan. Den Grüngürtel erreichten Melissa Volz, Jana Velten und Jenny

Dahlström. Den orangenen Gürtel Justine Daniel, Christian Meier und Apostolos Bakalopoulos. Den gelben Gürtel tragen Tim Hasel, Julia Hohmuth, Lucas Daniel, Sophia Kaupa, Christian Schloß, Manuel Ebert, Deborah Leypoldt, Laura Olinger, Christian Kiel und Patrick Höll.



Landesmeisterschaft im Kickboxen der WKU

Von Stefan Huber

Mit der Baden-Württembergischen Meisterschaft im Kickboxen der WKU (World Kickboxing Union) in Winterbach fand das zweite große Wertungsturnier für die Weltmeisterschaft statt. Diese findet dieses Jahr in Orlando/USA statt.

Die Kämpfer vom Kampfsportteam Bühl-Rastatt waren bestens vorbereitet und konnten dabei 3 Landesmeistertitel, einen Vizemeistertitel sowie 2 dritte Plätze erkämpfen.

Wie jedes Jahr war die Baden-Württembergische Meisterschaft mit 850 Startern sehr gut besucht. Es waren auch ausländische Teams aus Österreich, England, Griechenland und sogar aus dem Iran und Libanon am Start.

Chao Xu konnte in der sehr stark besetzten Klasse bis 70kg den Titel - Baden-Württembergischer Meister holen. Das spannende Finale gegen den Weltmeister Robin Braun konnte er in der Verlängerung dank starker Nerven und exaktem Timing für sich entscheiden. Melike Yeter setzte noch einen oben drauf und erkämpfte sich gleich in zwei Klassen den Titel. Sowohl in der Jugendklasse über 60kg und in der Damenklasse über 65kg ließ sie ihren Gegnerinnen keine Chance und schaffte das Double, zwei Mal Baden-Württembergische Meisterin.

Jenny Dahlström traf in der Damenklasse über 65kg



im Finale auf Melike und wurde Vizemeisterin. Lucas Richers startet ebenfalls in der Herrenklasse bis 70kg traf im Halbfinale auf Chao Xu verlor den Kampf, gewann aber den Kampf um Platz drei deutlich. Chao startet ebenfalls noch in der Klasse bis 75kg, verlor dort das Halbfinale knapp, ließ beim Kampf um Platz drei aber nichts mehr anbrennen und gewann diesen. Lucas Riches trat in der Klasse ebenfalls an, musste sich aber bereits in den Vorkämpfen geschlagen geben. Pawel Astankow belegte den vierten Platz im Schwergewicht. Trotz einer Leistungssteigerung von Kampf zu Kampf schaffte er es nicht aufs Treppchen. Coach Stefan Huber zeigte sich stolz und freut sich bereits auf die nächsten Turniere.

Taekwondo Lehrgänge



Am Danvorbereitungslehrgang nahmen wir ebenso teil, wie am Poomsae Support Lehrgang der TUBW.



Kampfrichterausbildung



Stefan Huber legte erfolgreich die Welt-Kampfrichterausbildung im Kickboxverband WKU ab. Die Ausbildung fand in Stuttgart statt und wurde komplett in Englisch durchgeführt. Im Januar nahm er ebenfalls am WKU Prüferlehrgang in Karlsruhe teil.

Matten-Reparatur



Selbstverteidigungskurs für Frauen

Von *Stefan Huber*

Ein durchweg positives Fazit zogen alle Teilnehmerinnen des Selbstverteidigungskurses für Frauen bei der Taekwondo Schule Olymp in Bühl. Beim Abschluss Gespräch mit dem Referenten Bernd Jans waren alle Frauen begeistert und bescheinigten sich mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen und die Gewissheit sich im Notfall wehren zu können.

Neben einem ausführlichen theoretischen Teil beinhaltete der Kurs auch viel Praxis. Neben dem kennenlernen und üben der eigenen Kräfte beim Treten und schlagen auf Schlagpolster wurden bei den verschiedenen Übungen auch reale Situationen geübt. Vor allem auch ein selbstsicheres Auftreten, der Einsatz der Stimme und Körpersprache waren ein weiterer wichtiger Übungsteil. Ebenso wurde das Thema "Waffen" zur Selbstverteidigung wie z.B. Pfefferspray und auch Verteidigung am Boden trainiert.

Das sich dabei alle Teilnehmerinnen zu verteidigen wissen zeigte sich als der Kursleiter seinen Schutzanzug angezogen hatte und nun die



Teilnehmerinnen Angriff. Am Anfang nur mit bedrängen und festhalten im Stand, zum Schluss auch mit umwerfen und festlegen am Boden. Dabei ist immer wieder spannend, wie von den zarten Schlagversuchen in der ersten Stunde, innerhalb von wenigen Wochen derart ernstzunehmende Gegnerinnen werden können – Hut ab, derartige Steigerungen gibt es nur bei Frauen!

Fibo Kwon Cup und Austrian Classics

Von *Stefan Huber*



Auf beiden Turnieren starteten nur einzelne Wettkämpfer von uns. Beim Fibo Kwon Cup der WKU auf der Weltgrößten Fitnessmesse der Fibo in Köln kämpfte Jenny Dahlström im Pointfighting der Damen. Das Finale verlor sie knapp und erreichte den 2. Platz.

Bei den Austrian Classics in Innsbruck/Österreich waren Melike Yeter und Chao Su am Start. Melike konnte sich einen 3. Platz erkämpfen, für Chao war leider in der Vorrunde schon Schluss.

Mitgliederversammlung TKD Club Rastatt

Von *Stefan Huber*

Am 2. April fand in Rastatt in der Gaststätte zum Murgdamm die Mitgliederversammlung des TKD Club Rastatt statt.

In diesem Jahr standen Neuwahlen an. Gewählt wurden zum 1. Vorstand Stefan Huber, 2. Vorstand Johann Hatzenbühler, Sportwart Kemal Küçükakal und Geschäftsführer und Kassier Frank Baumstark. Markus Deissler und Jürgen Bäuerle wurden als Kassenprüfer gewählt.

Eine Besonderheit gab es in diesem Jahr. Zum ersten Mal wurden zwei Mitglieder die Ehrenmitgliedschaft verliehen. Helen Eriksson und Gideon Welp wurden für ihre Erfolge zu Ehrenmitgliedern ernannt.

Als weiterer Punkt wurde die Anschaffung von Matten, Vorführungen beim Stadtfest, Werbemaßnahmen, Sommerfest und Ausflüge beschlossen.

Int. deutsche Meisterschaft der WKC in Aalen

Von Stefan Huber

Mit einer Mannschaft aus nur 6 Teilnehmer starten die Wettkämpfer der Taekwondo Schule Olymp bei der Internationalen Deutschen Meisterschaft des WKC (World Kickboxing Council) in Aalen und erkämpften sich gleich 7 mal den 1. Platz und 3 mal den 2. Platz.

Den Auftakt zur Trophäenjagd machten die Formenläufer. Michael Reinfried musste als Erster des Kampfsportteams Bühl-Rastatt auf die Kampffläche. In der Klasse Formen Hardstyle +42 J. traf er im Finale auf einen Formenläufer aus der Nationalmannschaft des WKC und belegte mit 1:2 Kampfrichterstimmen den zweiten Platz. Danach mussten Milena Reinfried und Helen Eriksson in der Formenklasse Hardstyle 12-17 J. ihr Können unter Beweis stellen. Im Finale trafen die beiden Bühler Kampfsportler im vereinsinternen Duell aufeinander, welches Milena Reinfried mit 3:0 Kampfrichterstimmen für sich entschied. Platz 2 ging an Helen Eriksson. Jenny Dahlström startet bei den Damen in der Klasse Hardstyle wo sie sich im Finale knapp geschlagen geben musste und sich den Vizemeistertitel sicherte. Den Abschluss bei den Formenläufern machte Maximilian Reinfried in der Klasse Hardstyle - 12 J. Souverän überzeugte er die Kampfrichter mit seiner Präsentation, setzte sich gegen seine Gegner durch und wurde verdient Int. deutscher Meister in seiner Altersklasse.

Helen Eriksson startet anschließend im Semikontakt Kickboxen in der Gewichtsklasse Jugend bis 60kg. Gleich im ersten Kampf



erwischte sie eine schwierige Gegnerin konnte aber mit gezielten Sidekicks punkten und gewann am Ende verdient. Souverän kämpfte sie sich Runde um Runde bis ins Finale vor. Dort konnte sie schon in den ersten Sekunden ihre Gegnerin mit einem schnellen Sidekick zum Körper so beeindrucken, dass diese sogar vorzeitig aufgab und Helen ganz oben auf dem Treppchen stand. Anschließend musste Helen noch in der Jugendklasse bis 65kg antreten. Auch hier besiegte sie eine Gegnerin nach der anderen und gewann die Klasse ebenfalls deutlich. Mit Jenny Dahlström trat eine weitere Bühler Kämpferin im Semikontakt an. In der Damenklasse über 65kg konnte sie alle Gegnerinnen besiegen und sicherte sich verdient den 1. Platz. Als letzter Bühler Kämpfer startet Stefan Huber. In der Veteranenklasse über 85kg steigerte er sich von Kampf zu Kampf und erkämpfte sich den 1. Platz. In der Herrenklasse bis 90kg musste er anschließend noch mal antreten. Auch diese Klasse ließ er nichts anbrennen und sicherte sich ebenfalls den Titel.

Trainerbesprechung in Bühl



Alle drei Monate treffen sich die Bühler Trainer um sich auszutauschen, aktuelle Themen zu besprechen und sich auf den aktuellen Trainingsstand zu bringen.

Jenny Trainer C Grundlehrgang



Jenny Dahlström absolviert in diesem Jahr die Trainer C Ausbildung im Taekwondo. Die Ausbildung findet an der Sportschule Schöneck bei Karlsruhe statt und dauert 3 Wochen.

Kindercamp in Bühl

Von Niels Adam

Am 02.04.16 war es endlich wieder soweit, zum zweiten Mal organisierten wir einen Kindertag mit Sport, Spiel und Spaß für unsere Kinder und Jugendlichen. Auch vom TKD Club Rastatt waren einige Kids mit dabei

Um 10 Uhr öffneten wir die Türen für die Kinder. Da wir ein reichhaltiges Programm aufgestellt hatten, starteten wir auch pünktlich um halb 11 mit der ersten Trainingseinheit. Taekwondo beinhaltet außer dem Wettkampf und Pratzentraining noch weitere Elemente wie das Formenlaufen, den abgesprochenen Zweikampf und die Selbstverteidigung. Aus diesem Grunde stand Taekwondo zuerst auf dem Plan. Hier brauchten die Kinder noch ihre volle Konzentration um die Vielfältigkeit des Taekwondos aufnehmen zu können.

Wir haben uns, anders als letztes Jahr, dazu entschieden, dass alle Kinder die Einheiten mitmachen und nicht sportartspezifisch getrennt wurden. So konnten die Kickboxer einmal in das Taekwondo schnuppern und umgekehrt die Taekwondoler in das Wettkampforientierte Kickboxen.

Nach anderthalb Stunden Taekwondo, bei dem die fortgeschrittenen Schüler auch zeigen durften was sie konnten, machten wir im Vorraum der Sporthalle Mittagspause. Im Anschluss stand die Halle mit allen Geräten und Utensilien zum freien Spielen und Turnen offen.

Nach einer kurzen Aufräum- und Verschnaufpause stand dann um 14 Uhr die zweite Trainingseinheit an. Kickboxen - hier war Power und taktisches



Geschick gefragt um im Wettkampf zu Punkten. Anfangs übten wir, wie im Training, erst einmal verschiedene Techniken und Kombinationen auf Pratzen. Danach erst kämpften die Kids unter voller Wettkampfausrüstung ein paar Runden. Wer noch nicht so viel Kampferfahrung hatte bekam Aufgaben gestellt, wie z.B. einer darf nur Handtechniken, der andere nur Fußtechniken verwenden oder das einer bestimmt viele Punkte aufholen muss.

Bis zum Abendessen, zu dem wir Pizza bestellten, traten die Kinder gegeneinander (TKD gegen KB) im Brennball an. Es war ein spannendes und nervenaufreibendes Spiel bei dem sich die Parteien nichts schenkten. Das Match ging dann mit nur zwei Punkten Vorsprung für die Kickboxmannschaft aus.

Nun durfte noch einmal mit allem was die Halle hergab gespielt und geturnt werden.

Nach dem Abendessen schauten wir gemeinsam „Kung Fu Panda“ um den Tag gemütlich ausklingen zu lassen. Jeder bekam noch eine Teilnehmerurkunde und durfte sagen, was ihm gut oder gar nicht gefallen hat.

Um 20 Uhr wurden die Kinder dann abgeholt und gingen erschöpft und zufrieden nachhause. Fest stand aber für alle, **WIR WOLLEN DAS WIEDER MACHEN.**

Landesmeisterschaft der WAKO

Von *Stefan Huber*



Chao Xu und Stefan Huber wurde Baden-Württembergischer Meister, Jenny Dahlström Vizemeister im Kickboxen der WAKO (World Association of Kickboxing Organisations) dem weltgrößten Kickboxverband.

In Stuttgart fanden die diesjährigen Landesmeisterschaften des Verbandes WAKO statt. Unter den Startern der verschiedenen Disziplinen trat vom Kampfsportteam Bühl-Rastatt auch drei Wettkämpfer an. Jenny Dahlström startet bei den Damen im Semikontakt bis 70kg. Sie schaffte es bis ins Finale. Im Finale traf sie dann auf die Teamweltmeisterin Stefanie Megerle aus Niedernhall. Am Ende musste sie sich doch deutliche geschlagen geben und wurde

Vizemeisterin. Chao Xu startet in der Gewichtsklasse bis 69kg. Seine Vorkämpfe konnte er klar gewinnen. Im Finale traf er auf den Vizeweltmeister Jakob Mattern aus Neustadt. Beide lieferten sich einen spannenden Kampf über die volle Distanz von drei Runden. Chao konnte immer wieder im richtigen Moment mit schnellen Faustkombinationen punkten und gewann am Ende verdient. Beide Kämpfer traten dann ebenfalls noch in der Klasse bis 74kg an. Auch hier kämpften sich beide bis ins Finale durch und trafen wieder aufeinander. Dieses Mal musste sich Chao am Ende knapp mit einem Punkt geschlagen geben und holte den Vizemeistertitel. In der Herrenklasse bis 94kg startet Stefan Huber ebenfalls im Semikontakt Kickboxen. Er kämpfte sich ebenfalls bis ins Finale vor, wo er auf einen jungen Gegner aus Mannheim traf. In der ersten Runde konnte Stefan eine klare Führung aufbauen, doch sein Gegner holte Runde für Runde immer weiter auf, so dass es nach Runde drei Unentschieden stand und in die Verlängerung ging. Hier ließ Stefan nichts mehr anbrennen und konnte mit schnellen Fausttechniken Punkten. Stefan erkämpfte sich somit im Semikontakt Kickboxen bis 94kg den 1. Platz. Durch die erfolgreichen Platzierungen haben sich alle Kickboxer des Kampfsportteams für die Deutsche Meisterschaft welche im Juni in Bad Neustadt an der Saale stattfindet qualifiziert.

Newcomerturnier Kickboxen der WKU

Von *Stefan Huber*

Beim Newcomer Turnier der WKU (World Kickboxing Union) konnten die Nachwuchssportler der Kickboxabteilung der Taekwondo Schule Olymp aus Bühl zum ersten Mal Wettkampfluft schnuppert. Rund 150 Nachwuchssportler trafen sich in Winterbach bei Stuttgart zum Sportlichen Vergleich.

Vom Kampfsportteam Bühl Rastatt starteten 3 Kämpfer. Kevin Holzmann startete in der Klasse Kids unter 12 Jahre -55kg. Er konnte sich ins Finale vorkämpfen und stand dort einem schweren Gegner gegenüber. Kevin behauptete sich mit guten Kicks, musste sich aber mit 9:6 Punkten geschlagen geben.

Sarah Seifried erreichte ebenfalls das Finale in der Klasse Jugend 13-17 Jahre -55kg. Mit schönen Sidekicks sammelte sie sich ihre Punkte. Trotzdem musste sie harte Schläge der Gegnerin einstecken. Durch einige nicht nachvollziehbare Kampfrichterentscheidungen musste sie sich 6:5 geschlagen geben.

Halil Mercan startete als letztes ebenfalls in der Jugendklasse 13-17 Jahre -55kg. Durch das Zusammenlegen mit der Herrenklasse musste er im Finale gegen einen deutlich älteren Gegner antreten. Dadurch ließ er sich aber überhaupt nicht beeindrucken. Mit gezielten Hock- und

Sidekicks setzte er diesen jedoch schnell unter Druck und konnte so das Finale sogar mit technischem K.O. gewinnen. Auch die Betreuer und Trainer Jenny Dahlström, Niels Adam und Stefan Huber waren mit der Leistung ganz zufrieden, auch wenn vielleicht etwas bessere Platzierungen möglich gewesen wären.



Weltmeisterschaft der ISKA

Von *Stefan Huber*

Mit 2 Gold und 2 Bronzemedailen bei der ISKA Weltmeisterschaft konnten die Wettkämpfer vom Kampfsportteam Bühl-Rastatt einer überragendes Ergebnis erzielen.

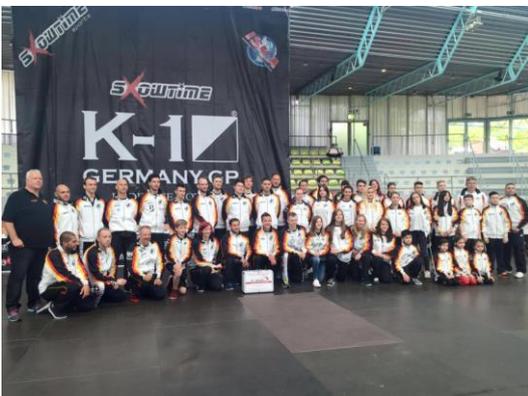
Vom 18. bis zum 20. Mai 2016 fand die Weltmeisterschaft im Kickboxen des Verbandes ISKA (International Sport Karate Association) in Stuttgart statt. Vom Kampfsportteam Bühl-Rastatt starteten drei Kämpfer in der Disziplin Pointfighting. Anja Borrosch, Melike Yeter und Fabian Kreuzer hatten sich über zahlreiche Turnierfolge qualifiziert und waren mit der deutschen Nationalmannschaft am Start.

Als erstes konnte Melike Yeter in der Jugendklasse +60 kg ihr Können unter Beweis stellen. Gleich im ersten Vorkampf traf sie auf eine Kämpferin aus Schottland die sie mit ihrem ersten Treffer, einem gesprungen Drehkick zum Kopf gleich in die Schranken wies und deutliche gewann. Nach einem spannenden Halbfinale konnte sie im Finale den Kampf gegen eine starke deutsche Kämpferin mit 11:9 Punkten für sich entscheiden und holte die erste Goldmedaille für das Team.

Auch für Anja Borrosch machte sich das harte Training der letzten Wochen bezahlt. Sie startet in der Damenklasse -58 kg. Die Vorrunden meisterte sie souverän, gewann sogar eine Runde durch technisches K.O. vorzeitig. Im Finale fand sie zuerst nicht ganz in den Kampf. Nach der ersten Runde lag sie noch 5 Punkte zurück, aber in der zweiten Runde drehte sie dann richtig auf und machte aus dem Rückstand am Ende einen 5 Punktevorsprung der ihr ebenfalls die Goldmedaille einbrachte.

In der Herrenklasse -75kg vertrat Fabian Kreuzer die deutschen Farben. Er kämpfte sich bis ins Halbfinale durch. Dort traf er aber auf einen zu starken Engländer und musste sich am Ende knapp geschlagen geben. Somit gab's für ihn die erste Bronzemedaille. Mit dem deutschen Herrenteam startet er noch bei den Teamwettkämpfen. Auch hier musste sich die Mannschaft im Halbfinale den Engländern geschlagen geben und erreichte die Bronzemedaille.

Hochzufrieden und glücklich über die sehr guten Leistungen zeigten sich auch die Trainer Martin Kilgus, Jürgen Bäuerle, Gideon Welp und der Vorstand Stefan Huber und Frank Baumstark.



Int. Baden-Württembergische Leichtkontakt Taekwondo

Von *Stefan Huber*

Das Kampfsportteam Bühl-Rastatt startet mit 20 Sportlern bei der Internationalen Baden-Württembergischen Taekwondo Leichtkontakt Meisterschaft in Karlsbad. Fast alle Teilnehmer konnten sich erfolgreich auf dem Treppchen platzieren. Bei seiner ersten Turnierteilnahme konnte der siebenjährige Martin Klein beide Kämpfe für sich entscheiden und den ersten Titel des Tages sichern. Justin Kiz und sein Bruder Denis, hatten es wie weitere Sportler, bedingt durch die Zusammenlegung von Gewichtsklassen, mit deutlich größeren und schweren Gegnern zu tun. Für Justin reichte es für Platz drei und Denis musste sich im Finale geschlagen geben. Mit Kevin und Edwin Hatzenbühler, war das nächste Brüderpaar an der Reihe. Kevin holte sich den zweiten Platz und Edwin sicherte sich mit starker Leistung den Titel. Nick Gretz kämpfte sich bis ins Finale durch, wo er von einem deutlichen größeren Gegner letztendlich gestoppt wurde. Platz zwei war der Lohn der Mühen. Mit Luka Radic und Luis Töpel mussten zwei Rastatter Sportler gegeneinander antreten. Luis konnte den Kampf für sich entscheiden und zog in das Finale ein. Luka belegte den dritten Rang. Im Finale musste Luis gegen normalerweise zwei Gewichtsklassen höher eingestuftem Gegner ran. Luis hielt lange gut mit, musste sich aber am Ende, auch nach mehr als fragwürdigen Kampfrichterentscheidungen, geschlagen geben. Sören Meineke kämpfte sich bis in das Finale durch, wo er aber dann knapp unterlag. Für Sven Disterhoft reichte es in einem

großen Starterfeld leider nicht für eine Platzierung. Luca Huber konnte sich als letzter Starter in der Kinderklasse noch den zweiten Platz sichern.

In der Jugendklasse musste Gian Luca Steffen als erster ran. Gian Luca konnte sich am Ende gegen einen unsportlich auftretenden Gegner, der nur durch nachschlagen auffiel, letztendlich den Titel holen. Jason Blank ließ schon fast erfahrungsgemäß seinen Gegnern keine Chance und konnte alle Duelle für sich entscheiden. Lohn der Arbeit, Platz eins. Sören Matt erreichte den dritten Platz in seiner Klasse. Weltmeisterin Helen Eriksson machte mal wieder ganz kurzen Prozess. Sie gewann mit 10 : 0 Punkten und technischem K.O. gegen alle Gegnerinnen.

Dann wurden die Erwachsenen auf die Kampffläche gebeten. Markus Deissler holte sich in der Schwarzgurtklasse den dritten Platz. Johann Hatzenbühler, mit einer super Leistung gegen einen sehr starken Gegner und Stefan Huber souverän und abgeklärt, fügten der Titelsammlung zwei weitere erste Plätze bei. Marius Kraus in der Farbgurtklasse Platz eins und York Adam in der Schwarzgurtklasse mit Platz zwei rundeten den Kampftag ab. Am Ende durfte noch der Pokal für die drittbeste Mannschaft in Empfang genommen werden. Gecoacht wurden die Sportler von Johann Hatzenbühler, Markus Deissler und Stefan Huber, welche mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden waren



Deutsche Meisterschaft der WAKO

Von *Stefan Huber*

Chao Xu startet als einziger Teilnehmer vom Kampfsportteam Bühl-Rastatt bei der Deutschen Meisterschaft der WAKO. Er ging im Pointfighting in der Gewichtsklasse bis 69kg an den Start. Den ersten Kampf konnte er noch klar gewinnen. Im Halbfinale traf er auf das Nationalmannschaftsmitglied Vincent Schorn. Nach einem spannenden Kampf musste er sich am Ende knapp mit einem Punkte geschlagen geben und belegte den 3. Platz.



Int. Deutsche Meisterschaft der WKU

Von *Stefan Huber*



Jenny Dahlström und Melike Yeter vom Kampfsportteam Bühl-Rastatt belegten jeweils den dritten Platz bei der Internationalen Deutschen Meisterschaft der WKU in Simmern.. Bei dem mit über 1800 Starts größten Kickboxturnier in Deutschland waren auch zahlreiche Nationalmannschaften aus dem Ausland vertreten. Neben den europäischen Teams waren auch Kämpfer aus dem Iran und Libanon am Start. Dementsprechend hoch war das Niveau der Kämpfe. Jenny Dahlström konnte sie sich in der Klasse Koreanstyle Formen die Bronzemedaille erkämpfen. Melike Yeter in der Klasse Pointfighting Jugend über 60kg. Die weiteren Kämpfer aus Bühl und Rastatt schieden leider bereits in den Vorrunden aus.

Taekwondo Gürtelprüfung in Rastatt



30.04.2016 Kup Prüfung



Taekwondo Club Rastatt e.V.

Taekwondo Gürtelprüfung in Bühl

Von *Stefan Huber*

Trotz hochsommerlichen Temperaturen zeigten die Taekwondoschüler bei der Taekwondo Gürtelprüfung im Trainingsraum des Olymp in der Bachschloßhalle durchweg gute Leistungen und durften am Ende den neuen Gürtel in Empfang nehmen. Gut vorbereitet von den Trainern Veronika Güttinger, Christina Wolf, Michael Reinfried und Stefan Huber stellten sich 16 Taekwondo Schüler vom Bühler Olymp und 4 Schüler vom Taekwondo Club Rastatt dem Prüfer Stefan Huber. Für die Prüflinge ab dem gelben Gürtel standen Selbstverteidigung, Formenlauf, Partnerübungen und Einzeltechniken auf dem Programm. Je höher der Gürtelgrad wurde desto anspruchsvoller wurde die Prüfung. So kam neben Selbstverteidigung gegen unbewaffnete und bewaffnete Gegner, dem Freikampf auch noch Bruchtest mit dazu. Dabei muss mit einer exakten Technik ein bis zu 2,5 cm dickes Holzbrett mit einem Tritt oder Schlag genau gebrochen werden. Ist die Technik nicht genau oder unsauber, verletzt sich der Prüfling und das Brett bricht nicht.

Folgende Bühler Teilnehmer bestanden: Zum weißgelben Gurt Miko Heinrich und André Walter. Den gelben Gürtel erreichte Keanu Ebert, Jakob Wohlgemuth, Julia und Juan Carlos

lassogna. Minh Khanh Nguyen, Steffen Gminsky, Jessica Spies und Martin Klein bestanden zum Gelbgrüngurt. Anna Leissler, Sören Matt und Vanessa Engel erreichte den Grünblaugurt. Noah Raul Roig Darby, Max und Anina Wohlgemuth legten erfolgreich die Prüfung zum Blaugurt ab. Nils Borho, Maxime Hauk und Luis Töpel traten zum Blaurotgurt an und bestanden ebenfalls erfolgreich. Den letzten Gürtel vor dem Schwarzgurt, den Rotschwarzgurt bestand Cedric Uecker mit sehr guter Leistung.



Poomsae und SV Lehrgang in Hambrücken

Von *Niels Adam*

Am Samstag, den 20. Februar sind fünf formen- und selbstverteidigungsinteressierte Sportler unseres Vereins nach Hambrücken zum "3. Hambrückener Poomsae und selbstverteidigungslehrgang" gefahren. Morgens stand ausschließlich Formenlaufen auf dem Programm. Zuerst wurden Basistechniken besprochen, erklärt und ausgiebig geübt. Im Anschluss wurden die Techniken der Taeguk's 5 bis 8 (Schülerformen) verfeinert.

Nach der Mittagspause konnten die Dan-Träger die Formen 9 bis 15 (Meisterformen) trainieren oder auch wie andere Teilnehmer zur Selbstverteidigung (SV) wechseln. Hier wurden Techniken gezeigt, wie man sich gegen einen und mehrere unbewaffnete oder auch bewaffnete Gegner verteidigen kann. Hinzu kam, dass erläutert wurde, wie man einfache Alltagsgegenstände zur Verteidigung

verwenden kann, wie z.B. eine Zeitschrift, Handtasche oder auch nur den Schüsselbund. Das Referenten-Team bestand aus Elvira Fuhrmann 6. Dan TKD, 4-fache Weltmeisterin Poomsae und Kader-Trainerin von Baden-Württemberg, sowie Thomas Wernet 6. Dan TKD, 4. Dan Ju-Jutsu. Somit standen den Teilnehmern hervorragende Trainer zur Verfügung. Dies zeigte sich auch in den Trainingseinheiten.



Laufen für einen guten Zweck – 24 Stundenlauf

Von Niels Adam

Am 12.07.16 nahmen wir mit 18 Teilnehmern am „24 Stunden-Lauf“ der Carl-Netter-Realschule teil.

Dieser findet alle zwei Jahre unter dem Motto „Laufen für einen guten Zweck“ statt. In diesem Jahr fand er zum 10. Mal statt.

Dort können Läuferinnen und Läufer jeden Alters mitmachen. Für jede gelaufene Runde dürfen mindestens 10 Cent an festgelegte Hilfsprojekte gespendet werden. Dieses Jahr gingen die Spenden an das Jugendzentrum „Komm“ in Bühl und das Epilepsiezentrum in Kork.

Unser Verein hat insgesamt 362 Runden erlaufen.

Besonders zu erwähnen sind drei unserer Kinder aus dem Kickboxen, welche mit ihrer Schule am Lauf teilnahmen. Sarah Seifried lief 78 Runden und wurde von ihrer Schule ausgezeichnet für die Meisten gelaufenen Runden. Aber auch Chiara Trento und Kevin Holzmann mit 60 und 38 gelaufenen Runden haben eine super Leistung erbracht.



Kino nur für uns

Wie auch im letzten Jahr hatten wir dieses Jahr wieder das Kino in Bühl nur für uns gemietet. Mit dem aktuellen KungFu Panda Film hatten wir genau das richtige ausgesucht. Das Kino war fast bis auf den letzten Platz belegt. Das war sicher nicht das letzte Mal.

Grillfest – in Bühl und in Rastatt vor den Ferien



Selbstverteidigung und Taekwondo in der Schule

Von *Stefan Huber*

Im Rahmen des Schulsporttages des Windeck Gymnasium in Bühl konnten wir einen Selbstverteidigungs-Schnupperkurs für Schülerinnen der 5. Und 6. Klasse durchführen.

Auch an der Josef-Schofer-Schule in Bühlertal waren wir in einer Doppelstunde mit einem Schnupperkurs Taekwondo und Selbstverteidigung in der 5. Klasse.



Gemeinsames Wettkampftraining mit TKD Remchingen

Von *Stefan Huber*

Im Juli waren einige Wettkämpfer zur Vorbereitung auf die Taekwondo WM in England nach Rastatt zu einer Extra Wettkampftrainingseinheit angereist. Fast 3 Stunden lang wurden Techniken geübt und viele Runden gekämpft.



ISKA Sparringstreff in Bad Wildbad



Anja, Melike und Fabian besuchten zahlreiche der Sparringstreff bei Lars Fleißner in Bad Wildbad

Josip, der bei uns im Kinderkickboxen trainiert ist an Krebs erkrankt. Um für ihn einen Stammzellenspender zu finden fand in der Bachschloss-Schule eine Typisierung statt. Es war sehr schön, dass zahlreiche Mitglieder an der Aktion teilnahmen. Anschließend wurde noch auf der Großleinwand in der Halle der Sieg von Deutschland bejubelt.

Stammzellenspender

JUNI
21

WERDE AUCH DU LEBENSRETTER
WERDE STAMMZELLENSPENDER

**WIR HELFEN
JOSIP!**

DIENSTAG, 21. JUNI 2016
15-20 UHR
IM FOYER DER
BACHSCHLOSS-SCHULE
SPORTWEG 17 - KAPPELWINDECK

Hier findet ihr uns im Internet:

www.kampfsportteam-buehl-rastatt.de

www.kampfsport-buehl.de

www.tkd-rastatt.de

<https://www.facebook.com/kampfsport.buehl/>

KungFuCombat aktuelle Infos:

<https://www.facebook.com/groups/219912158095943/>

Ansprechpartner/Vorstand

<u>Vorstand</u>	<u>Trainer Bühl</u>	<u>Trainer Rastatt</u>
Stefan Huber <u>Präsident/1. Vorstand Bühl+Rastatt</u> Tel.: 0171-121 11 33 E-Mail: stefan@taekwondoweb.de	<u>Taekwondo:</u> Stefan Huber, Niels Adam, Christian Matt, Jenny Dahlström, Michael Reinfried	<u>Taekwondo:</u> Johann Hatzenbühler, Kemal Kücükal, Markus Deißler
Frank Baumstark <u>Vizepräsident Wirtschaft und Finanzen</u> <u>Bühl/Geschäftsführer Rastatt</u> Tel.: 07222-949 919 E-Mail: kassier@taekwondoweb.de	<u>Taekwondo Kids:</u> Veronika Güttinger, Christina Schulmeister, Michael Reinfried, Stefan Pfetzer, Stefan Huber, Melanie Dobler, Helen Eriksson	<u>Taekwondo Kids:</u> Markus Deißler, Helen Eriksson, Johann Hatzenbühler, Kemal Kücükal
Johann Hatzenbühler <u>2. Vorstand Rastatt</u> Telefon 0177 - 476 58 56 E-Mail: hatzenbuehler.johann@gmail.com	<u>Kickboxen:</u> Stefan Huber, Thorsten Fuchs, Daniel Blum	<u>Kickboxen:</u> Martin Kilgus, Jürgen Bäuerle, Gideon Welp, Anja Borrosch
Michael Casper <u>Vizepräsident Sport Bühl</u> Telefon 07221/81689 E-Mail: vize@taekwondoweb.de	<u>Kickboxen Kids:</u> Stefan Huber, Jenny Dahlström, Niels Adam	
Kemal Kücükal <u>Sportwart Rastatt</u> Telefon 07221/81689 E-Mail: kemal1968@web.de		<u>Kung Fu Combat:</u> Jonathan Frisenda
Veronika Güttinger <u>Frauenbeauftragte Bühl</u> Tel. 0175 - 855 81 41 E-Mail: frauen@taekwondoweb.de		