



TAE KWON DO - Presse-Info

JOCHEN LECHTHALER



Jochen Lechthaler

Alex Lechthaler

跆拳道

TAE KWON DO
Verein Kössen/Tirol



Erfolge von Jochen Lechthaler

Jahr	Nationale Erfolge	Platzierungen
2000	Tiroler Nachw. Meisterschaft	2. Platz
	Askö-Cup	1. Platz
	Tiroler Meisterschaft	2. Platz
	BUM	2. Platz
2001	Tiroler Meisterschaft	1. Platz
	Askö-Cup	3. Platz
	Union-Cup	2. Platz
2002	Tiroler Meisterschaft	2. Platz
	Staatsmeisterschaft	3. Platz
2003	Askö-Cup	1. Platz
	Tiroler Meisterschaft	1. Platz
2004	Staatsmeisterschaft	2. Platz
	Union-Cup	1. Platz
	Tiroler Meisterschaft	1. Platz

Jahr	Int. Meisterschaft	Platzierungen
2000	Int. Tiroler Meisterschaft	2. Platz
2001	Int. Tiroler Meisterschaft	1. Platz
	Int. Austrian Open	1. Platz
2002	Int. Austrian Open	1. Platz
	Int. Tübinger Pokal	5. Platz
	La Sila Open (GER)	2. Platz
2003	Int. Austrian Open	3. Platz
	Int. Open Alsace (Straßburg)	5. Platz
2004	Int. Tübinger Pokal	2. Platz
	Int. Austrian Open	1. Platz
	(Herren) Int. Telfs Open	3. Platz
2005	Int. Park´s Pokal	3. Platz
	Int. German Open	9. Platz
	Int. Belgien Open	2. Platz
	Weltmeisterschaft (Madrid)	?

跆拳道



TAE KWON DO
Verein Kössen/Tirol



Was bedeutet „Tae Kwon Do“

Tae Kwon Do ist die nationale koreanische Form der fernöstlichen Kampfkünste unter der Philosophie des Zen.

TAE stoßen, springen oder zerschmettern mit dem Fuß
KWON bedeutet hauptsächlich Faust oder Hand
DO ist die Kunst, der Weg, oder die Methode;
steht für die Geisteshaltung und moralische Grundsätze

Tae Kwon Do ist im übertragenen Sinne eine Lebensschule für Geist und Körper!

Regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch- körperliches Gleichgewicht, erhöht die körperliche und geistige Beweglichkeit, steigert die Konzentrationsfähigkeit und sorgt damit für beste körperliche Verfassung und Gesundheit. Durch die Schulung von Geist und Körper ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln und erforderliche Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen, um unfaire Attacken, Brutalität, sowie unnötige Anwendung von Gewalt zu vermeiden und dadurch den Kampf auszuschließen.

Geschichte und Tradition

Die Ursprünge liegen in der Silla-Dynastie (Dynastie = ein Herrschergeschlecht), ungefähr 17 v. Chr. Damals übten Ritter diesen Sport aus, zum Ausgleich ihres Berufes.

20 Jahre später in der Kogury-Dynastie fand man Grabgemälde, die 2 Personen in typischer TKD-Stellung darstellten.

In der Yi-Dynastie gab es schon ein illustriertes Buch über asiatische Kampfkünste, TKD war auch dabei. Aus dieser Zeit gibt es einen historischen Bericht, der besagt, dass bei einer Invasion der Japaner 700 Patrioten gegen die Eindringlinge mit Händen und Füßen gekämpft haben sollen. Wenn Grenzkonflikte zwischen 2 Provinzen waren, wurde dieser mit TKD beendet.

In den späteren Jahren der Yi-Dynastie verlor TKD immer mehr an Bedeutung und Wissenschaft, Politik und Kunst schoben sich in den Vordergrund. Erst nach der Befreiung der Japaner wurde TKD wieder ein Nationalsport.

Nach dem 2. Weltkrieg breitete sich TKD zuerst nach Amerika aus, von wo TKD dann nach Europa kam.

Der erste österreichische TKD Verein wurde 1964 in Innsbruck gegründet.

跆拳道

Tae Kwon Do hat mehrere Ausbildungsdisziplinen, welche die Grundlagen dieser Kampfkunst bilden:

- POOMSE: Formenlauf, Grundschule und Pflichtübungen
- HANBON-KYORUGI: Partnerübungen/abgesprochener Kampf
- JAYU-KYRUGI: Freikampf/Wettkampf
- HO-SI-SUL: Selbstverteidigung

TAE KWON DO
Verein Kössen/Tirol



Prinzipien des Tae KwonDo

Entscheidend für die Wirkung und Richtigkeit jeder Tae Kwon Do-Technik sind:

- Technische Genauigkeit,
- Kraftvolles Ausführen der Technik,
- Dynamik (nicht verkrampfen; Lockerheit und Entspannung während der Bewegungs- und Beschleunigungsphase der Technik, Anspannung im Moment des Auftreffens),
- Rhythmus und Harmonie der Bewegungen,
- Konzentration und Blick,
- Atmung und Kihap.

Verhalten im Dojang (Übungsraum)

Der Tae Kwon Do-Lehrer (Sabom) leitet das Training und achtet auf Disziplin und die Weiterentwicklung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten, sowie auf die Verbesserung von Wertvorstellungen.

Jeder Schüler verbeugt sich beim Betreten und Verlassen des Dojangs (Halle) als Höflichkeitsbezeugung gegenüber seinem Trainer und den Taekwondoin. Man sollte sich im Dojang konzentriert seinen Trainingsaufgaben widmen; lärmern, grölen und undiszipliniertes Verhalten widerspricht der Geisteshaltung im Tae Kwon Do.

Der Dobok (Tae Kwon Do-Anzug) ist stets sauber zu halten; seine weiße Farbe soll moralische Reinheit symbolisieren, der zu Beginn getragene weiße Gürtel steht für den Anfang einer geistigen und körperlichen Entwicklung.

Um Verletzungsgefahren vorzubeugen ist darauf zu achten, dass keinerlei Schmuckgegenstände, Uhren, Bänder, Spangen etc. beim Training getragen werden.

Symbolik der Gürtelfarben

Der weiße Gürtel ist, wie auch die weiße Kleidung, ein Zeichen der Reinheit und Unvoreingenommenheit, hier aber auch der Unwissenheit.

Der gelbe Gürtel (10./9. Kup) steht symbolisch für einen Keimling, der gerade aus der Erde sprießt und zu einem grünen Trieb oder Blatt heranwächst: der grüne Gürtel (8./7. Kup).

Je länger der Taekwondoin trainiert, umso besser wird seine Technik und sein Selbstvertrauen wird gestärkt. Er glaubt, seinen Horizont zu erreichen, deshalb die Farbe des Himmels: der blaue Gürtel (6./5. Kup).

Der Taekwondoin sammelt mit der Zeit immer mehr Erfahrungen und lernt, dass nur Geduld, Ausdauer und Disziplin weiterführen. Sein Höhenflug wird gebremst, und er kommt wieder auf den Boden der Realität zurück; also die Farbe der Erde; der braune Gürtel (4./3. Kup).

Der fleißige Taekwondoin verbessert laufend sein Können. Seine Fortschritte sind nicht mehr so deutlich sichtbar, dafür sind sie stetig und bedeutsam. Durch die lange Zeit der Ausbildung ist er nicht nur körperlich trainiert, sondern auch geistig reifer geworden. In ihm wächst ein künftiger Meister und sein roter Gürtel (2./1. Kup) bedeutet: Achtung ! Hier entsteht etwas Wertvolles, etwas Höheres.

Der Meistergrad schwarzer Gürtel (1. bis 10. Dan) ist für jeden, der ihn erreicht, nicht nur eine hohe Ehre, sondern auch eine große Verpflichtung. Die schwarze Farbe seines Gürtels schließt alle Farben ein. Das bedeutet für jeden Danträger Verantwortung gegenüber seinen Schülern und Trainingspartnern für ihre körperliche und geistige Entwicklung, für ihr Benehmen und ihr Handeln. Der schwarze Gürtel zeigt, dass man durch die Schülergrade ein Grundprogramm erlernt hat, das es nun zu erweitern und zu perfektionieren gilt. Auch der Meister ist immer noch Schüler.

跆拳道



Vereinsgründung

Im Zuge der Internationalisierung kam Tae Kwon Do auch nach Österreich/Tirol. Der erste offizielle Tae Kwon Do - Verein Österreichs wurde in Innsbruck gegründet. Nur unwesentlich später entschlossen sich einige Kössener diese damals noch exotische und als „brutal“ angesehene Sportart, zu erlernen. Nach kurzer Trainingszeit im Tae Kwon Do - Verein St. Johann beschloss man einen eigenen Verein in Kössen zu gründen.

Am 18. September 1975 war es dann so weit. Man fand sich zur Gründungsversammlung des Tae Kwon Do - Verein Kössen im Gasthof Post zusammen. Aus der Versammlung ging Hermann Hetzenauer als erster Obmann hervor.

Weitere Gründungsmitglieder waren: Gerhard Obermoser, Johann Vikoler, Anton Vikoler, Rudolf Schwentner, Josef



Fahringer, Hermann Dagn, Alois Dagn und Georg Leitner. Die erste Zeit dieses neu gegründeten Vereines stellte sich als äußerst steinig und voller Probleme dar. Mit Verbandsschwierigkeiten, über die Suche nach einem geeigneten Trainer bis hin zu nutzbaren Trainingsräumlichkeiten hatten die damaligen Funktionäre zu kämpfen. Um der leidigen Trainerfrage Herr zu werden, entschloss man sich, zwei Kufsteiner Trainer zu engagieren, unter deren Leitung zweimal wöchentlich ein Training abgehalten werden konnte. Innerhalb kürzester Zeit stellten sich für den jungen Verein schöne Erfolge bei Tiroler und

Staatsmeisterschaften ein. Ermutigt durch diese Resultate setzt man sich zum Ziel, schon bald auf auswärtige Trainer

verzichten zu können. Im

Jahre 1979 absolvierten

Johann Vikoler, Anton

Vikoler und Gerhard

Obermoser als erste

Kössener die Prüfung zum

1. Dan. Nur wenig später

absolvierten jene drei den

Übungsleiterkurs, der sie

befähigte, das Training ab

sofort in Eigenregie zu

führen.



跆拳道

TAE KWON DO
Verein Kössen/Tirol



Lebenslauf von Jochen Lechthaler

Jochen Lechthaler geboren am 18.07.1986 in St. Johann i. T. als dritter Sohn von Erika und Alois Lechthaler. Die beiden Geschwister Martin und Alex sind ebenfalls Mitglieder des Tae Kwon Do Verein Kössen.

Jochen besuchte in Kössen die Volksschule und anschließend die Hauptschule. Nach dem Polytechnischen Lehrgang trat er die Lehre zum Fliesenleger an und absolvierte 2004 die Gesellenprüfung.

Er kam 1994 zum Verein und absolvierte regelmäßig seine Gürtelprüfungen. Im Laufe der Jahre nahm er an zahlreichen Wettbewerben teil und konnte bei internationalen Turnieren beste Platzierungen sowie Tiroler- und Staatsmeistertitel erreichen. Am 5. Mai 2004 legte Jochen die Prüfung zum 1. Dan ab (1. Meistergrad).

Der Verein zählt derzeit 81 Mitglieder, unter diesen befinden sich

- Sechs 1. Dan Träger Jochen Lechthaler, Walter Endstrasser, Max Weiß, Stefan Vikoler, Christoph Schwaiger, Stefanie Obermoser
- Zwei 2. Dan Träger Tom Leitner, Markus Engelhard
- Drei 3. Dan Träger Alex Lechthaler, Rudi Knipp, Anton Vikoler
- Einen 4. Dan Träger Johann Vikoler
- Einen 5. Dan Träger Gerhard Obermoser

Unter diesen Danträgern sind 4 Übungsleiter und 4 staatlich geprüfte Lehrwarte.



Alex Lechthaler
Obmann des TKD Verein Kössen
Hütte 24
6345 Kössen
Tel: (+43)0676/92 54 393
e-mail: tkd-koessen@gmx.at
www.tkd-koessen.de



TAE KWON DO
Verein Kössen/Tirol

跆拳道