

TAE KWON DO

Spiegel

Deutscher Nachwuchsförderpreis „Das grüne Band“ am 08. Februar in Swisttal verliehen!

Wegen Redaktionsschluss finden Sie einen ausführlichen Bericht in der nächsten Ausgabe.

Großer Erfolg
für das NWTU Team
beim Adidas-Cup

Deutsche
Junioreinzelmeisterschaft
in Hamburg

NWTU
glänzt
in
Wuppertal

Nr.01/06
18. Jahrgang

Februar 2006
€ 2,50

Adidas-Cup

Großer Erfolg für das NWTU-Team
beim Adidas-Cup..... Seite 4

Deutsche Junioren

Deutsche
Junioreneinzelmeisterschaft
in Hamburg..... Seite 6 - 7

Reutlingen

Internationale Deutsche
Meisterschaft Technik..... Seite 9

Düren

Breitensport
Lehrgänge für Jedermann..... Seite 10

Auftaktkaderlehrgang

Volles Haus beim
Landesverbandslehrgang..... Seite 11

Levent Tuncat

Das Mega Talent vom
TC Laar stellt sich vor..... Seite 12

Manfred Schittat

Der Mann vor und hinter
der Kamera seit 31 Jahren..... Seite 13

Einfach Super!

Markus Kettenriß und Nicole Römer
berichten von ihren Eindrücken bei
der Europameisterschaft Technik..... Seite 14 - 15

Top-Fit

Essen und Trinken heute
Leicht und Lecker..... Seite 16

Körper und Wohlbefinden

Gesundheit darf kein Zufall sein..... Seite 18

Nachwuchs auf dem Weg nach oben

NWTU glänzt in Wuppertal..... Seite 20

Olympische Spiele 2008 in Peking

IOC akzeptiert WTF-Antrag auf
4 zusätzliche Nominierungen..... Seite 21

Großer Fotowettbewerb

Mach mit und gewinne einen Super-Preis..... Seite 22

Ausschreibungen

Termine und Kontaktadressen..... Seite 23



Liebe Leserin, lieber Leser !

Im Verbandsjahr 2006 begrüße ich Sie recht herzlich als Präsident der NWTU und freue mich auf eine aktive und erfolgreiche Zeit. Interessante Informationen, aktuelle Berichte und eine Vielfalt an Sachthemen werden wir Ihnen in dieser Ausgabe unseres „gelifteten“ Taekwondo Spiegels zeigen.

Unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Alters- und Interessengruppen unserer Leser gestaltete sich die neue Konzeption des Spiegels nicht ganz einfach. Wir haben die Herausforderung angenommen und präsentieren hier die erste Ausgabe unseres Taekwondo-Spiegels im neuen Gewand. Wir richteten ein besonderes Augenmerk auf unsere jungen, selbstbewussten Leser, die einen erheblichen Prozentsatz

unserer Mitgliederzahlen ausmachen.

Aber auch allen anderen Lesern möchten wir zukünftig eine aktuelle, attraktive und informative Spiegelausgabe bieten.

Ein sportliches Highlight wird die Taekwondo-Europameisterschaft im Mai 2006 in Düsseldorf sein.

Es freut uns als NWTU natürlich besonders, diesen Event in unserem Bundesland ausrichten zu dürfen. Für die Sportlerinnen und Sportler unseres Verbandes wird dies eine einmalige Gelegenheit sein, hier im Ballungsgebiet des Taekwondo Sports ihr Können unter Beweis zu stellen. Dafür wünschen wir den Athleten der Deutschen Nationalmannschaft im Vorfeld alles Gute.

Für die bevorstehenden Aufgaben des Jahres 2006 fühle ich mich bestens gewappnet und freue mich auf die weitere erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem gesamten Vorstand. An dieser Stelle möchte ich nicht versäumen, Norbert Wolfer (Prüfungsreferent) nach einer unfreiwilligen Pause wieder willkommen zu heißen.

Für die nicht erschienenen Ausgaben unseres Fachorgans im Jahr 2005 möchte ich mich nachträglich entschuldigen – vieles war im Umbruch. Die bereits gezahlten Gebühren werden wir mit unserem neuen, attraktiveren „TKD-Spiegel“ im Jahr 2006 verrechnen. Die Redaktion freut sich über kreative Anregungen und konstruktive Kritik!



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gesundes, erfolgreiches 2006!

Ihr Meinolf Lüttecken

Impressum

Taekwondo Spiegel Magazin für Kampfsport
Herausgeber:

Nordrhein-Westfälische Taekwondo-Union e.V.
Hindenburgstr. 28 · 51766 Engelskirchen
Tel. 0 22 63 / 90 37 38 · E-Mail: nwtu-ev@t-online.de

Anzeigenpreise: Es gilt die Anzeigenpreisliste 01/2006
Verteilung: Alle Vereine der NWTU · Privat als Abonnement
Erscheinungsweise: alle zwei Monate

Verlag, Redaktion und Anzeigenverwaltung:

Satz: Q-BUS - konzipierte Werbung
Dreilindenstraße 78 · 45128 Essen
Redaktion: Ulrich Stadtelmeyer

Druck: Druck-Zentrum-Essen · Bamlerstraße 20 · 45141 Essen

Lieferbedingungen/Bezugspreis:

Vereine: im Jahresbeitrag enthalten
Einzelabonnenten: Jahresabo 9,90 Euro (zzgl. 3,60 Euro Vertrieb),
Ausland 20 Euro, Einzelpreis 2,50 Euro (zzgl. Vertrieb)

Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos etc. wird keine Haftung übernommen. Rücksendungen nur bei mitgesandtem Freiumschlag. Alle Angaben wie z. B. Ereignisse, Namen, Daten, etc. ohne Gewähr. Die Redaktion behält sich die Kürzung der Beiträge vor. Diese Zeitung wird ausschließlich auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Großer Erfolg

für das junge NWTU TEAM
beim Adidas Cup

Das Turnier war wie in den Vorjahren gut besucht. Zahlreiche Nationalmannschaften z. B. Griechenland, Spanien, Holland, Landesverbände und über 90 Vereine waren vertreten. Austragungsort war eine Kongresshalle, die viel zu klein war und Platz zum Aufwärmen

gab's leider auch nicht. An beiden Tagen wurde die Meisterschaft mit mindestens 2 Std. Verspätung begonnen. Von den Kampfrichterentscheidungen wollen wir gar nicht erst reden. Wenn Griechenland, Holland und eine afrikanische Mannschaft frühzeitig abreisen, sagt das schon alles. Katastrophal

waren Punktevergabe und Kampfrichterentscheidungen – nicht nur für Sportler aus der NWTU, sondern man hatte das Gefühl, dass beinahe alle, die nicht aus Bayern kamen, fast immer benachteiligt worden sind. Wir hatten 12 Finalkämpfe, 6 haben wir gewonnen, 6 verloren, davon zwei regulär, die anderen vier zu Unrecht.

Auch am Sonntag begann das Turnier wieder ca. drei Std. zu spät. Unser Jugendreferent, unser Präsident und die Landestrainer hatten bereits in Erwägung gezogen, wegen der langen Heimreise frühzeitig abzureisen. In Absprache mit den meisten Eltern und den Trainern sind wir dann doch bis zum Schluss geblieben. Wann wir in Köln und Essen waren, könnt Ihr euch vorstellen!

Nun zu den erfreulichen sportlichen Ereignissen. Alle gaben ihr Bestes. Die Mannschaft hat sich von Ihrer besten Seite gezeigt. Alle haben super angefeuert, der Zusammenhalt war beispielhaft. Die Kinder haben sich ebenfalls super verhalten, obwohl wir etliche Kämpfe zu Unrecht verloren haben. Das NWTU Team hat einen sehr positiven Eindruck hinterlassen. Abschließend sei erwähnt, dass die Spanier uns zu unseren tollen Talenten und zu den großen Erfolgen herzlich gratuliert haben.

von Carlos Esteves



Exklusivausrüster und Sponsor

KWON

der Nordrhein-Westfälischen
Taekwondo Union e.V.

mein ABO

Erscheinungstermine 2006

Ausgabe

Nr. 1 Februar/März
Nr. 2 April/Mai
Nr. 3 Juni/Juli
Nr. 4 August/September
Nr. 5 Oktober/November
Nr. 6 Dezember/Januar

Edaktionsschluss

27. Januar
17. März
05. Mai
21. Juli
01. September
10. November

Auslieferung

ca. 10. KW
ca. 18. KW
ca. 25. KW
ca. 36. KW
ca. 42. KW
ca. 51. KW



☐ Ja, ich möchte den „Taekwondo Spiegel“ bequem und günstig beziehen.
Ich zahle im Jahresabo (6 Ausgaben) 9,90 Euro zzgl. 3,60 Euro Vertrieb (Vertrieb Ausland 20,00 Euro). Das Abo verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn es nicht bis 4 Wochen vor Ablauf schriftlich beim Verlag gekündigt wird. Bei Minderjährigen benötigen wir die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.

Bitte ziehen Sie den Betrag bis auf Widerruf von meinem Konto ein.

Bankverbindung

Kontonummer:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Bankleitzahl:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Konto Inhaber:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Name des Geldinstituts: _____

Datum

Unterschrift

Absender

Name: _____

(Bei Minderjährigen Name des Erziehungsberechtigten)

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Geb. Datum: _____

E-Mail: _____

Tel: _____

Taekwondo Spiegel
Verlag Q-BUS GmbH
Dreilindenstraße 78

45128 Essen

Deutsche Junioren Einzelmeisterschaft Hamburg

Freitag um 13.00 Uhr war Treffpunkt des Nordrhein-Westfälischen Landeskaders in Essen. 25 Sportler waren von den Landestrainern Aziz Acharki und Hacik Bozukyran nominiert. Zur Verstärkung des Coach-Stabes reiste Carlos Esteves mit. Die Landes-trainer setzten ihr Vertrauen in ein junges Team, dass durch erfahrene Athleten ergänzt wurde. Verantwortlich für die physiotherapeutische Betreu-

ung war Armin Spies. „Head of team“ und Vollkontaktreferent, Björn Pistel, war für Ablauf und Organisation zuständig. Die Reise nach Hamburg konnte wie geplant pünktlich angetreten werden. Zwar zeigte sich beim Wiegen am Vorabend des Wettkampfes, dass einige Sportler ihr Gewicht knapp verfehlten, doch stand das Team wie gewohnt zu seinen Sportlern, so dass diese noch Zeit hatten, ihr Gewicht zu erreichen. Nach dem Wiegen stand

ein gemeinsames Abendessen auf dem Programm. Danach fielen die Athleten in ihren wohlverdienten Schlaf. Nach dem Frühstück ging es am nächsten Morgen mit dem Bus zur Wettkampfstätte. Während der Teambesprechung, die vor den Wettkämpfen stattfand, spürte man ein Höchstmaß an Motivation im Team. Alle wussten um die Wichtigkeit dieses Turniers und kämpften mit hoher Einsatzbereitschaft. Vier der männlichen Aktiven der NWTU erreichten das Ein-

zelfinale. Bei den Herren waren dies: Ulvi Kaya, Herren +84 kg, TKD Swisttal, der sich in den Vorrunden souverän bis ins Finale vorkämpfte. Im Finale unterlag er jedoch knapp und musste sich enttäuscht mit Platz 2 zufrieden geben. In einem weiteren Finale stand Sandro Patriarca, Herren -84 kg, JC Würselen. Er hatte sich im Halbfinale fulminant gegen den vermeintlichen Klassenfavoriten durchgesetzt und damit den Einzug ins Finale geebnet. Leider zeigte sich hier, dass ihn das Halbfinale doch zu viel Substanz gekostet hatte und er diese Leistung nicht



wiederholen konnte, so dass er sich seinem Gegner geschlagen geben musste. Ein erfolgreiches Finale aus Sicht der NWTU bestritten die Favoriten in ihren Klassen Mohammed Azhamriue, Herren -67 kg, OTC Bonn und Levent Tuncat, Herren -58 kg, TC Laar, wobei letztgenannter nicht für den Landeskader gestartet war. Beide wurden ihrer Favoritenrolle gerecht und wurden zu Recht Deutscher Meister der Junioren.

Die Landestrainer waren mit der Leistung ihrer Aktiven sehr

zufrieden und sich darüber einig, dass sich die Mühen der Vorbereitung auf die Deutsche Junioren Meisterschaft gelohnt und sie den richtigen Sportlern ihr Vertrauen geschenkt hatten. Alle Aktiven haben sich sportlich und persönlich weiter entwickelt, auch wenn es sich nicht für jeden in Edelmetall auswirkte. Das Leistungszenit der Mannschaft ist längst noch nicht erschöpft. Weitere professionelle Arbeit der landestrainer mit diesen jungen Athleten wird eine erfolgreiche Zukunft garantieren. Die Sportler des

Landes traten äußerst diszipliniert und mit vorbildlicher Mannschaftlicher Geschlossenheit auf. Die vor Ort in Hamburg anwesenden Antonio Barbarino (Jugendreferent NWTU) und Meinolf Lüttecken (Präsident NWTU) freuten sich über das gute Abschneiden der NWTU-Athleten und gratulierten den Landestrainern zu ihren Erfolgen.





Internationale Deutsche Meisterschaft Taekwondo

NWTU sichert sich mit sieben Mal Gold die Spitzenposition

Nachdem es im Vorjahr keine internationale deutsche Meisterschaft Poomsae gab, war es am 5.11.2005 endlich wieder soweit: Die DTU ließ das erste europäische Turnier nach dem WTF-Regelwerk stattfinden.



Zum ersten Mal mussten sechs durch die DTU ausgeloste Formen präsentiert werden. Neben Sportlern aus dem gesamten Bundesgebiet starteten am Samstag auch Holland, Belgien, Österreich, Tschechien, Finnland, Israel und Kroatien. Organisiert wurde diese IDM von der TUBW

unter der Schirmherrschaft der Sportschule Creti. Da die IDM 2005 ein Gradmesser für die nationalen Nominierungen zur nächstjährigen Weltmeisterschaft sind, war mit absoluten Spitzenleistungen zu rechnen. Besondere Beachtung verdient die Tatsache, dass alle NWTU-

Goldmedaillengewinner mit jeder Wertung auf Goldkurs lagen – ein Indikator für die ausgezeichnete Vorbereitung. Insgesamt kann ein positives Fazit gezogen werden. Nun müssen alle Sportler die gleichen Formen laufen. So können und müssen die Sportler ihr tatsächliches technisches Poten-

tial zeigen. Mit Konzentration auf die WM 2006 müssen auch bei kommenden DTU-Turnieren die Formen nach Auswahl aus den - WTF-Vorgaben gelöst werden -, damit sich die Sportler konsequent und turnierge-recht auf die Formenbandbreite vorbereiten können.



Technik in Reutlingen Talentförderung in Deutschland



Die Technikerpokale gingen an Katja Dreßen (TKD Club Schleiden) und Daniel Albrecht. Katja Dreßen, Claudia Beaujean und Marcus Ketteniß waren die erfolgreichsten Sportler dieser Meisterschaft. Sie kamen mit jeweils drei ersten Plätzen, ebenfalls aus der NWTU.

Dem Veranstalter möchten wir für die gelungene Meisterschaft danken. Gratulation an Cataldo Creti und Marcus Just. Beide wurden im Rahmen dieser Meisterschaft für ihre Verdienste um den Taekwondo-sport geehrt. Cataldo Creti wurde der achte Dan und Marcus Just der fünfte Dan verliehen.

Landesprogramm „Talentsuche und Talentförderung in Zusammenarbeit von Schule und Verein/Verband“

Unter der Trägerschaft des Innenministeriums Nordrhein-Westfalen und des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen arbeiten im Jahr 2006 partnerschaftlich zusammen:

- ca. 4500 Schulen;
- ca. 2000 Sportvereine;
- 54 Ausschüsse für den Schulsport in den Kreisen/Städten;
- 37 Landesfachverbände;
- 5 Universitäten/Gesamthochschulen;
- Trainerakademie Köln
- 3 Olympiastützpunkte

Landesweit und konzentriert auf 163 Leistungs- und 90 Trainingsstützpunkte der Sportfachverbände werden unterstützt:

- 1754 Talentsichtungsgruppen
- 1002 Talentfördergruppen
- 47 Talentzentren
- 202 Talentförderprojekte
- 41 Verbundsysteme Schule und Leistungssport dazu zählen:
 - 28 Kooperationsprojekte „Partnerschule des Leistungssports“
 - 13 Kooperationsprojekte „Sportbetonte Schule“
 - 33 Teilinternate
 - 7 Voll-/Teilinternate

Fünf Standorte in NRW zählen zum Projekt des Deutschen Sportbundes „Eliteschulen des Sports“: Bochum, Bonn, Essen, Leverkusen und Winterberg.

Auswirkungen auf den außerunterrichtlichen Schulsport:

- 11.000 Schulmannschaften mit
- 140.000 Schüler/innen
- zahlreiche Erfolge bei „JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA“

In der Vereinswertung konnten sich gleich zwei NWTU – Vereine platzieren. Der TKD Club Schleiden gewann die Vereinswertung dicht gefolgt von Budo Arts Hansu auf dem zweiten und dem TKD Club Broicher Siedlung auf dem dritten Platz.

Marcus Ketteniss

**Exklusivausrüster
und Sponsor**

KWON 
TOUCH THE SPIRIT

der
Nordrhein-Westfälischen
Taekwondo Union e.V.

Auftakt

Breitensport-Lehrgang in Düren

Am 03.12.05 fand für das Jahr 2005 der letzte Breitensportlehrgang speziell für Kinder und Jugendliche von 8 – 14 Jahren ab dem 8. Kup statt. Dem Motto „einander kennen lernen, gemeinsam Lernen und Kind gerechtes Lernen mit modernen Medien“ folgend wurden unter der Leitung von Breitensportreferent Jürgen Kraß-Kuth zwei Schwerpunkte gesetzt. Mit den Partnerübungen Ein-, Zweischrittkampf wurde den Kindern zunächst ein methodischer Aufbau verschiedener Möglichkeiten und Varianten des Schrittkampfes vermittelt.

Durch den Einsatz eines Video-Equipments konnten sich die kleinen Kämpfer danach selbst beobachten und bewerten. Im zweiten Teil wurden im Rahmen eines Vollkontaktwettkampfes einfache bis komplexe Wettkampftechniken und Begriffe wie „Ausweichen auf –und von der Linie“ vermittelt.

Ein Dankeschön an die Schüler von Jürgen Kraß-Kuth Martina Böder 2 Dan TKD/Trainerin-C und Hakan Kayan 1 Dan TKD/Trainer-C für die honorarfreie Unterstützung der Veranstaltung, die zukünftig fester Bestandteil des Breitensport-Programmes und 2006 wiederholt werden soll.

Videoauswertung in der Gruppe:
Breitensportreferent

Was im Bund funktioniert sollte auch auf den Landesverband übertragbar sein.

Mit diesen Gedanken trafen sich am 21. Januar insgesamt 48 KadersportlerInnen sowie 25 Kampfrichter zum Auftaktkaderlehrgang in Mülheim an der Ruhr. Als Unterkunft wurde das „Haus des



Kaderlehrgang voller Erfolg

Sports“ gewählt. Der dortige Leistungsstützpunkt des Deutschen Badmintonverbandes bietet optimale Trainingsbedingungen. Auch die von Kampfrichterreferent, Herrn Jin Kun Baek, eingeladenen Kampfrichter erschienen in Doboks, sodass der Morgen bis zur Mittagspause zur praktischen Anwendung genutzt wurde. Unter der Leitung der Landestrainer Engelbert Rotalsky (Jugend A - Senioren) und Bernd Petersohn (Jugend) wurden die erarbeiteten Keypoints in die Praxis umgesetzt.

Die LandeskadersportlerInnen nutzten derweil die Zeit um unter Regie von Marius Stanecka den Teamgeist zu stärken. So wurden gemischte Teams zusammengestellt, die untereinander ihre Kreativität beweisen sollten. Mit bis zu 6 SportlerInnen pro Team wurden kurze Präsentationen erarbeitet und zum Abschluss

des morgendlichen Trainings vorgeführt. Trotz einer recht kurzen Trainingseinheit (ca. 2 Stunden) konnte man erste gute Ansätze erkennen. Mit der dementsprechenden Hintergrundmusik wurden teils akrobatische Formen dargeboten.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen wurde dann das Erarbeitete gemeinsam umgesetzt.

Alle KadersportlerInnen nutzten die Möglichkeit auf einer der aufgebauten Wettkampfflächen ihre Formen einem Kampfrichtergremium zu präsentieren. Anders als beim Wettbewerb stand diesmal allerdings nicht die offene Bewertung im Vordergrund, vielmehr diskutierten Kampfrichter und SportlerInnen über eine etwaige Bewertung nach Umsetzung der Keypoints.

Zum Abschluss des ersten Tages ließen es sich NWTU-Präsident Meinolf Lüttecken sowie NWTU-Vize-Präsident Formen Shin In Shik nicht nehmen, die Anwesenden zu begrüßen. Der Abend wurde u.a. dazu genutzt noch einige Formalitäten zur DM zu klären bzw. um die Aktivensprecher für die jeweiligen Bereiche (Jugend – Senioren) zu wählen.

Nach einem ausgiebigen Frühstück ging es dann am Sonntag an die Feinarbeit. In Vorbereitung auf die Deutsche Meisterschaft Ende Februar wurden die sonntäglichen Trainingseinheiten zum Feinschliff sowohl in den Teamwettbewerben als auch in der Einzelkonkurrenz genutzt.

Mittels Video wurden die einzelnen Formen dann bis ins Detail analysiert.

Einen würdigen Rahmen bildeten dann auch die KadersportlerInnen für die letzten Qualifikanten zur DM. Hier konnten sich in zwei Wettbewerben noch insgesamt drei SportlerInnen qualifizieren.

Fünf Landeskampfrichter aus dem Kader hatten sich zur Verfügung gestellt, um die Bewertungen vorzunehmen.

Insgesamt wurde der zweitägige Lehrgang sowohl von den KadersportlerInnen als auch von den Kampfrichtern mehr als positiv aufgenommen – Wiederholung nicht ausgeschlossen.

von Frank Krause, Sportreferent Formen

Exklusivausrüster und Sponsor

KWON 

**der Nordrhein-Westfälischen
Taekwondo Union e.V.**

Levent Tuncat

*Mega-Talent vom TC Laar gelingt der große Wurf:
Levent Tuncat ist neuer Europameister*

Levent, Herzlichen Glückwunsch zu Deinem großen Erfolg. Wusstest du, dass du der erste Europameister seit mehr als fünf Jahren bist? Eigentlich nicht!(lacht). Für mich war es in erster Linie wichtig, dass meine Vorbereitung auf die Euro auch Früchte trägt.

Wie fühlst du dich als Europameister?

Super!(lacht) Es ist ein schönes Gefühl zu wissen, dass sich zwölf Jahre harte Arbeit endlich auszahlt. Nach zwei

Euro-Silbermedaillen wollte ich endlich Gold! Es macht mich sehr stolz, in jungen Jahren schon zum besonderen Kreis der Europameister zu gehören.

Welche Erfolge hattest du sonst in der Vergangenheit?

2 x Vizeeuropameister, 6 x Deutscher Meister, 2 x Dutch Open Sieger, German-Polish-Spanish Open Sieger und mehr.

Wie sieht der Trainingsalltag eines Weltklassekämpfers aus?

Täglich 2-3 Stunden hartes Training in meinem Heimatverein TC Laar. Dort gehen wir wie in einer Familie miteinander um und es ist immer wieder ein Genuss, zum Training zu fahren. Die gute Atmosphäre im Verein eine wichtige Voraussetzung für unseren Erfolg.

Welche Vorbereitung hast du für die Euro absolviert?

Neben dem täglichen

Training mit meinem Heimtrainer Cevdet Mutlu war mentales Training sehr wichtig für Psyche und Selbstbewusstsein. Diesen Part übernahm ebenfalls mein Trainer, der immer wieder in zahlreichen Gesprächen den psychischen Kontakt zu mir sucht.

Wie wurde die Nachricht von deinem Titelgewinn aufgenommen?

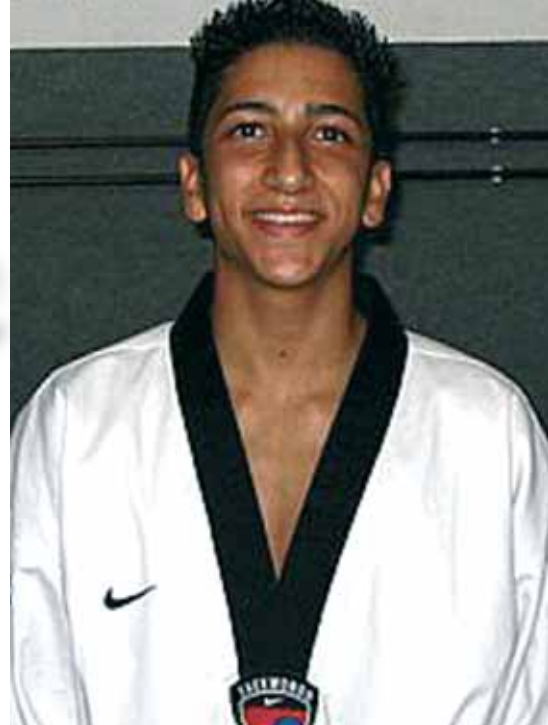
Mein Titelgewinn kam für einige überraschend, wurde von anderen aber auch erwartet. Meine Mutter, mein Vater und mein Trainer haben die eine oder andere Freudenträne vergossen (lacht). Anschließend stand mein Handy Stunden lang nicht mehr still, weil Vereinskameraden, Verwandte und Freunde mir gratulierten. Auch im Euro-Team wurde ich groß gefeiert. Meine Vereinskameraden vom TC Laar und meine Verwandten und Freunde überraschten mich

mit einem großen Empfang am Duisburger Hauptbahnhof. Sie feierten mich mit riesigen Plakaten und vielen Blumen. Ein türkischer Fernsehsender und regionale Presse haben mich interviewt.

Wie ist Dein Verhältnis zu deinem Trainer Cevdet Mutlu?

Super! Er hat mich jederzeit unterstützt und sowohl körperlich als auch psychisch sehr gut auf die Euro vorbereitet. Danke Meister!

Das Interview mit Levent Tuncat führte Joannis Lepidis



Manfred Schmittat

*Manfred „Manni“ Schmittat vom RSC Essen:
„Der Lenker“ feierte seinen 70. Geburtstag*

Er ist der Mann im Hintergrund und trotzdem kennt ihn jeder. Manfred Schmittat hat die Entwicklung des Taekwondo-Sports in Nordrhein-Westfalen maßgeblich mitgeprägt.

Der Taekwondo-Spiegel nutzte die Gelegenheit, den Jubilar zu interviewen.

Herr Schmittat, nachträglich herzlichen Glückwunsch zum 70. Geburtstag. Wie sind Sie mit Taekwondo in Berührung gekommen?

Durch meinen ältesten Sohn Peter, der zuerst seine beiden Brüder und dann meine Frau und mich fürs Taekwondo begeisterte.

Welche Funktion üben Sie gerade in Ihrem Heimatverein aus?
Seit 1982 Geschäftsführer der DJK RSC Essen e.V. Abt. Taekwondo. Bis Ende 2005 führe ich die Geschäfte weiter und übergebe dann an meine neu gewählten, jüngeren Sportfreunde weiter.

Man sah Sie sehr oft mit Ihrer Kamera am Mattenrand. Eine Ihrer Leidenschaften?

Fotografieren ist eins meiner Hobbys. So habe auf Meisterschaften gerne aus der ersten Reihe fotografiert. Bald erschienen meine Fotos in der Tages- und Fachpresse. DTU-Präsident und Herausgeber der Zeitschrift „Taekwondo

Aktuell“ Heinz Marx sagte: „Manni, du darfst Fotos an der Kampffläche nur machen, wenn ich einige davon bekomme.“

Zurückblickend: Würden Sie sportlich alles genau so machen?

Ich glaube schon, nur würde ich früher als mit 39 Jahren mit Taekwondo beginnen.

Wie sieht Ihre Zukunftsplanung aus?

Ich werde dem Verein weiterhin mit Rat und Tat zur Seite stehen, meinen großen Garten pflegen und wie es meine Gesundheit zulässt, noch einige Reisen unternehmen.

Vielen Dank für das Gespräch und weiterhin alles Gute.

Das Interview mit Manfred Schmittat führte Joannis Lepidis (Stand November 2005)



Sieg in Turku

Europameistertitel Technik 2005 geht an
Nicole Römer und Marcus Ketteniß

Es war schon ein herausragendes Erlebnis, den Europameistertitel von 2003 erfolgreich zu verteidigen.“ so Nicole Römer und Marcus Ketteniß – Erlebnisbericht

Die Vorbereitung Neben der konzentrierten und langfristig geplanten Vorbereitung auf das Highlight der Poomsaeszene war die Aufregung und Spannung bezüglich der Neuausrichtung auf den WTF-Stil und die

Ungewissheit über die Relevanz dieser Orientierung bei dieser Europameisterschaft außergewöhnlich groß. Uns war klar, dass wir die Herausforderung hin zum WTF-Stil gerne und mit Freude annehmen würden. Mit dem klaren Ziel, den Europameistertitel von Korsika 2003 zu verteidigen, haben wir uns sowohl sportlich als auch mental vorbereitet. Dabei war es uns besonders wichtig, dass wir neben der Automatisierung der zum Teil neuen Technikinterpretationen einen besonderen Schwerpunkt auf die Technikdynamik, die Technikendpunktspannung und die Ausdrucksstärke unserer Poomsaedemonstrationen legen wollten. Uns war klar, dass zum Titelgewinn ein hundertprozentiger Einsatz und der nötige Mut zum Risiko erforderlich sein würde.

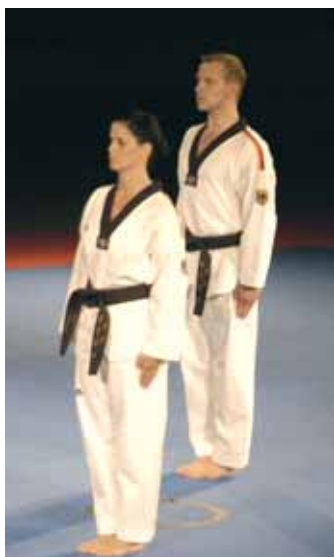
Vor dem Wettkampf Bereits am Donnerstag vor dem Wettkampfwochenende reisten wir mit unserem Nationalteam der Bundesrepublik Deutsch-

land via Stockholm nach Turku/ Finnland an. Bereits in Stockholm trafen wir mit den Sportlern aus Bayern zusammen, zeitgleich kam auch die Mannschaft aus Irland an. Nachdem wir den ganzen Tag unterwegs waren, wurden wir pünktlich vom Transferservice am Flughafen Turku empfangen.

Dass diese Europameisterschaft neue Maßstäbe setzen würde, haben im Vorfeld der Weltmeisterschaft sicherlich alle vermutet. So konnte ein neuer Teilnehmerrekord verzeichnet werden. Fünfundzwanzig Nationalmannschaften hatten zu dieser EM gemeldet – dreißig Teams nahmen tatsächlich teil.

Das finnische Organisationsteam hatte ausgezeichnete Arbeit geleistet. Ein wunderschönes Hotel, bei dem der Wettkampfbereich direkt innerhalb des Hotelkomplexes lag, ließ keine Wünsche offen. Am Freitag fand das obligatorische





Training in der Wettkampfarena statt. So sollte jedes Team die Möglichkeit haben, in der Wettkampfarena zu trainieren und den Wettkampfboden auszutesten.

Der Wettkampf

Da wir erst am zweiten Wettkampftag ins Geschehen eingreifen sollten, konnten wir zunächst die Wettkämpfe und das Wertungsverhalten der Punktrichter analysieren und unsere Teamkameraden lautstark unterstützen.

Da es bei Europameisterschaften nur eine Wettkampffläche gibt, zieht man die absolute Aufmerksamkeit der gesamten Halle auf sich. Dieses Phänomen wurde in Turku dadurch verstärkt, dass die Halle abgedunkelt und die Wettkampffläche von vier Punktstrahlern beleuchtet wurde.

Ausserdem wurde das aktuelle Wettkampfgeschehen über einen Beamer an eine Wand projiziert. Vor Beginn wurde dort die entsprechende Form

angezeigt. Die Punktabgabe wurde jedem Kampfrichter zugeordnet angezeigt und man wurde anschließend in ein Ranking eingetragen. So konnten alle den aktuellen Stand der Sportler verfolgen.

Am zweiten Tag war es dann endlich so weit. Bereit, alles zu geben, hatten wir unser Team darauf vorbereitet, dass wir bis zum Ende des Wettbewerbs keinen Zwischenstand wissen wollten. Es sollte eine wirklich perfekte Demonstration werden. Mit der Form Taebaek (BILD) griffen wir in das Wettkampfgeschehen ein und lagen bereits nach der ersten Form auf Goldkurs. Mit der zweiten Form, Sipjin, die wir mit der gewohnten Sicherheit präsentieren konnten, gingen wir in die Pause.

Ohne Kenntnis über die Platzierungsreihenfolge liefen wir dann als letztes Paar der Finalrunde unsere Finalform (Koryo). Spannender hätte es nicht verlaufen können. Mit Freude betraten wir die Wettkampf-

fläche. Absolute Stille gab uns die Aufmerksamkeit jeder einzelnen Person in der Halle. Nach dem letzten Kampfschrei empfing uns unbeschreiblicher Applaus. Nun lag alles in den Händen der Kampfrichter. Nach dem Abgrüßen und der Drehung zum Abgang von der Fläche blickten wir während des Hinuntergehens voller Spannung auf die Projektionswand. Beim Einblenden unserer Namen stand dort: Germany Platz EINS. Dann hörten wir die Jubelschreie unserer Teamkameraden.

Es ist eine besondere Ehre für jeden Sportler, wenn bei der Siegerehrung die Hymne seines Landes erklingt. Dann wird einem bewusst, dass man für sich, sein Team und sein Land gewonnen hat.

Nach den Wettkämpfen Wie immer bei Europameisterschaften, fand am Sonntagabend eine Party statt. Speziell für alle an der Euro beteiligten Personen (Sportler, Offizielle, Kampfrichter das Organisationsteam usw.) wurde eine

Diskotheek in Turku angemietet. Dem Anlass entsprechen schick gekleidet (BILD) feierten wir bis spät in die Nacht hinein.

Es war ein wundervolles Erlebnis. Ein ausgesprochen harmonisches Teamgefühl begleitete uns über die gesamte Euro. Es war uns eine besondere Ehre, dass wir unsere Nation vertreten durften. „Für mich war es eine wahre Freude, mit einer so guten Partnerin starten zu dürfen und diesen Erfolg zu haben.“

Wir möchten uns bei allen bedanken, die uns unterstützt und an uns geglaubt haben. U.a. bei unserem Trainer Gerd Stein, unserem Coach Franz Bartl und dem gesamten DTU Team, den angereisten NWTU-Offiziellen Herrn Shin In Shik, Engelbert Rotalsky und Bernd Petersohn und nicht zuletzt bei der Familie Krause und unseren Familienangehörigen für den netten Empfang am Flughafen.

Marcus Ketteniß und Nicole Römer.

Top-Flip

Essen und Trinken stehen heute - offensichtlich notwendiger denn je unter dem Motto: Qualität statt Quantität



Sich wohl in der eigenen Haut zu fühlen, ein positives Körpergefühl, dieses ist eine Grundbedingung für sportliche und berufliche Erfolge. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung leistet dazu einen wichtigen Beitrag.

Was sie Jahr

für Jahr mindestens dreimal täglich (Essen) tun, wirkt sich aus: Es beeinflusst die Klangfarbe ihrer Gedanken, ihrer Stimmung, die innere Dynamik, Ihre Kreativität. Mit dem richtigen Essen können sie ihre Glückshormone selbst herstellen und ihre Leistungskraft optimieren (Zitat: Dr. Ulrich Strunz, Forever Young).

Deshalb sollen zur Einführung der „Reihe Ernährung“ Tops und Flops ihnen das Thema näher bringen.

Unser Tipps
des Monats

Banana-Flip

1 Banane · 1 TL Honig · ¼ l Milch
Sämtliche Zutaten nacheinander im Mixer verrühren.
Oder Banane zerdrücken, Honig zugeben.
Mit der kalten Milch aufschlagen, bis alles sämig ist.

Caribbean Corn

1 Orange · ½ Banane · 5 EL Joghurt natur (ca. 150 g) · 5 EL Müsli-
flocken (ca. 90 g)
(Sorte nach Belieben, zuckerfrei und mit Trockenfrüchten, zum
Beispiel ungeschwefelte Sultaninen)
Obst klein schneiden und mit dem Joghurt verrühren.
Müsli untermischen.

Wilhelmodereva

2 Scheiben Vollkorntoast gebuttert · 2 Äpfel · 1 TL Honig · 1 EL
Joghurt · etwas Meerrettich · 2 TL Weizenkeime
Äpfel raspeln, mit den anderen Zutaten vermengen und auf
gebutterten Vollkorntoast streichen.

Wake me up

¼ l Dickmilch · ¼ l Gemüsesaft · 1 Stück Salatgurke, ganz fein geraspelt · 1 Spritzer Tabasco
Alle Zutaten mischen

Flops

Kalorienbombe Nummer eins ist Fett, mit etwa 9 Kilokalorien pro Gramm schlägt es zu Bauche. Essen Sie weniger Fett du fettreiche Lebensmittel, besonders Fleisch und Wurst. Wenn schon, dann lieber Putenwurst als Kalbsleberwurst. Achten Sie auf versteckte Fette!

Kalorienbombe Nummer zwei ist Alkohol, mit etwa 7 Kilokalorien pro Gramm des reinen Alkohols. Und Sie wissen: Das ist nicht der einzige Grund, möglichst wenig Alkohol zu trinken.

Essen Sie nicht so süß, besonders in der Kombination mit Fett. Sie kennen die Rezepte von Torten und Kuchen! Machen Sie nicht nur um die Rezepte einen großen Bogen.

Tops

Öfter essen, fünf kleine Mahlzeiten halten Sie besser in Schwung als zwei oder drei große, und Sie fühlen sich nach dem Essen nicht so voll gestopft. Da macht auch das Training mehr Spaß.

Essen Sie viel Kartoffeln, Nudeln, Gemüse und Obst. Sie brauchen diese Kombination aus Kohlenhydraten und Vitaminen. Holen Sie sich die Power vom Bauern, und bei Nudeln macht höchstens die Sauce dick.

Teamwear

optimal für den Kampfsport

teamsport
exklusiv



08



Jacke & Hose einzeln

Erhältlich in folgenden Farben

- 05 · rot/schwarz/weiß
- 07 · royal/schwarz/weiß
- 08 · schwarz/grau/weiß
- 09 · marine/hellblau/weiß

Präsentationsjacke Damen & Herren

Art.-Nr. 9865
Sportive Microfaser,
100% Polyester

Größen
116-164 45,00 EUR
S-3XL 50,00 EUR
34-48 50,00 EUR

Präsentationshose Damen & Herren

Art.-Nr. 6565
Sportive Microfaser,
100% Polyester

Größen
116-164 30,00 EUR
S-3XL 35,00 EUR
34-48 35,00 EUR



03 04 01



Erhältlich in folgenden Farben

- 01 · rot/schwarz/weiß
- 03 · gelb/schwarz/weiß
- 04 · royal/schwarz/weiß
- 08 · schwarz/grau/weiß
- 21 · grau/hellblau/weiß

Präsentationsanzug Damen & Herren

Art.-Nr. 9744
JAKO Polyester-Tactel,
100% Polyester
Offener Jackenschnitt mit
seitlicher Kordelung, in den
traditionellen Vereinsfar-
ben.

Größen
116-164 60,00 EUR
S-3XL 70,00 EUR

Bitte fragen Sie uns auch
nach weiteren Modellen.



09

Ärmel mit
Daumenloch




55 08 49 01

Erhältlich in folgenden Farben

- 01 · schwarz/rot
- 08 · weiß/schwarz
- 09 · marine/rot/weiß
- 49 · royal-marine-weiß
- 55 · aqua-schwarz-weiß

Kapuzenjacke

Art.-Nr. 6866
100% Microfaser,
ca. 230 g /qm
Sportive, doppellagige Sin-
gle-Jersey-Kapuzenjacke
mit 2 Schlupftaschen und
Daumenloch. Materialmix
und lässige Schnittform für
Sport und Freizeit.

Größen
116-164 40,00 EUR
S-3XL 50,00 EUR



09



55 49 08 01

Erhältlich in folgenden Farben

- 01 · rot/schwarz
- 08 · schwarz/grau/weiß
- 09 · weiß/marine/rot
- 49 · weiß/royal/marine
- 55 · weiß/aqua

Tank Top

Art.-Nr. 6066
JAKO Cool-plus,
100% Polyester
Atmungsaktives Cool-plus
transportiert die Feuchtig-
keit nach außen und bietet
beim Sport und in der Frei-
zeit ein angenehmes Klima.

Größen
XXS-XS 20,00 EUR
S-3XL 25,00 EUR

Selbstverständlich finden Sie hier nur eine kleine Auswahl aus unserem Produktsortiment. Zusätzlich bieten wir Ihnen Teamwear wie z.B. **Sweats, Bodywarmer, T-Shirts, Polos** oder **3/4-Pants** und **Trainingshosen** an. Auch Accessoires wie **Sport-Bags, Handtücher** oder **Duschsandaletten** halten wir für Sie bereit.

teamsport
exklusiv

Bestellen Sie noch heute, oder rufen Sie an
und vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

teamsport exklusiv

Hauptstraße 30
48734 Reken

fon: 02864.885603

fax: 02864.885809

www.teamsport-exklusiv.de

mail: info@teamsport-exklusiv.de

Partner des Kampfsports

www.neuroclinic.de

Als medizinischer Berater und Autor einer festen Kolumne im Taekwondo Spiegel konnte der bekannte Spezialist Dr. med. Udo Schlot, Facharzt für Neurochirurgie, gewonnen werden.

Der engagierte Mediziner sitzt mit seiner Praxis für Hirn- und Wirbelsäulenerkrankungen direkt am Klinikum Lüdenschied sowie am Sportkrankenhaus Hellersen und gilt als Promotor einer neuen, ganzheitlich orientierten Medizin, die auf den Vorzügen alternierender Heilmethoden basiert.

„Vorsprung durch Spezialisierung, Erfahrung und Sorgfalt in Verbindung mit einem Höchstmaß an fachlichem Können“ ist das Motto des engagierten Mediziners. In einer immer komplexer wer-

denden Welt, kommt dem Spezialisten heute, in fast jedem Fachgebiet eine führende Rolle zu.

So erzielt Dr. Schlot optimale Heilerfolge durch eine ausgewogene Kombination konservativer, minimal invasiver und homöopathischer Behandlungsmethoden, zu denen die traditionelle chinesische Medizin ebenso zählt wie Bioresonanztherapie, Bach'sche Blütentherapie und Pflanzliche Heilmittel (Phytotherapie). Im Focus seiner Arbeit stehen neben sorgfältiger neuroradiologischer Diagnostik vor allem Schmerz intensive Rückenerkrankungen.

Die Behandlung erfolgt nah am Patienten und sehr individuell. Große Flexibilität bei der Terminvergabe und die Bereitschaft auch am Wochenende für seine Patienten da zu sein sind für Dr. Udo Schlot eine Selbstverständlichkeit. Eine umfangreiche Beratung über die verschiedenen Behandlungsschritte und die Operationsmethoden im Detail ist für ihn die Basis seines Schaffens. Dazu gehört auch eine Aufklärung über die Behandlungsrisiken und anschließende Therapie- und Nachsorgemaßnahmen.

Gerade im Leistungssport kann es bereits frühzeitig zu Problemen an der Wirbelsäule kommen. Mit seiner großen Erfahrung und der notwendigen Sensibilität für den Patienten und Sportler wird uns Dr. Udo Schlot ein wichtiger Partner und Berater sein. Seine Tipps, Empfehlungen und vorbeugenden Ratschläge werden uns nun exklusiv im Taekwondo-Spiegel begleiten.

Dr. Udo Schlot

Telefon: 02351-43 22 721
www.Neuroclinic.info
dr.schlot@neurochirurgie-luedenschied.de

**Exklusivausrüster
und Sponsor**

KWON 
TOUCH THE SPIRIT

der
**Nordrhein-Westfälischen
Taekwondo Union e.V.**

TAEKWONDO

2. INTER NATIONALER JUGEND CUP



Samstag, 13. Mai 2006
Sonntag, 14. Mai 2006

Dormagen - Sporthalle
Konrad-Adenauer-Str.

Eintritt:
bis 14 Jahre 2,50 Euro
ab 14 Jahre 5,- Euro

Veranstalter: Nordrhein-Westfälische-Taekwondo-Union
Ausrichter: VDS-Nievenheim

NOGARD
Computer-World

KWON 
TOUCH THE SPIRIT



NWTU glänzt beim Nachwuchsturnier 2006 in Wuppertal

Mehr als 400 TeilnehmerInnen hatten den Weg zum 1. Nachwuchsturnier Formen nach Wuppertal gefunden.

Die wohl weiteste Anreise verzeichnete ein Team aus Schleswig-Holstein. Hier hatten die Verantwortlichen des MTV Ellerhoop insgesamt 20 SportlerInnen aktiviert, um in Wuppertal an den Start zu gehen.

Wie schon in den Jahren zuvor, konnte man auch diesmal wieder feststellen, dass der Nachwuchs auf dem Vormarsch ist. So konnte Jugend-Landestrainer Bernd Petersohn die Veranstaltung nutzen, um einige Talente für den Landeskader in Augenschein zu nehmen. Und so mancher SportlerIn findet sich nun im Notizbuch des Landes-

trainers wieder, der im Laufe des Wettkampfjahres sicherlich noch einige Sichtungseinladungen verschicken wird. Das auch schon der Nachwuchs mit Begeisterung und dem nötigen Ernst bei der Sache ist, zeigten dann die teilweise knappen Ergebnisse innerhalb der einzelnen Gruppen, sodass einige Sieger und Platzierte erst im Stechen ermittelt werden konnten.

Aber auch die Senioren kamen zu ihrem „Recht“.

Nachwuchs ist nicht immer gleichbedeutend mit Kinder/Schüler/Jugend. Auch der Seniorenbereich war wieder einmal stark vertreten. Haben sich hier die SportlerInnen versammelt, die einfach Spass an der Teilnahme an Turnieren

haben, aber möglicherweise die weiten Fahrten zu auswärtigen Turnieren scheuen. Hier bieten dann die Nachwuchsturniere im eigenen Landesverband ein gutes Portal.

Gleichzeitig wurde das Turnier zu einer Ehrung besonderer Art genutzt. So konnte der TKD Club Alsdorf in diesem Jahr seine 40-jähriges Taekwondo-Verbands-

zugehörigkeit feiern.

Natürlich liess es sich NWTU-Präsident Meinolf Lüttecken nicht nehmen die Ehrung vorzunehmen. Stellvertretend für den Verein wurde Franz-Peter Erberich die Ehrenurkunde der DTU überreicht.

Aber auch andere Vorstandsmitglieder wie der Prüfungsreferent Norbert Wolfer und Jugend-



Olympischen Spiele 2008 in Peking



vertreter Antonio Barbarino statteten der Veranstaltung einen Besuch ab. Positiv zu betrachten ist, dass alle SportlerInnen, egal welcher Altersklasse, mit voller Konzentration bei der Sache waren und somit einzelne SportlerInnen nicht herausgehoben werden können. Auch der Zeitplan konnte, trotz der recht hohen Teilnehmerzahl gut eingehalten werden.

Trotz der überwiegenden positiven Eindrücke muss allerdings auch angemerkt werden, dass die Würdigung der Sieger bei der abschließenden Siegerehrung nicht so richtig zur Geltung kam. Verständlich dass nach einer Veranstaltung die mehr als 9 Stunden dauert jeder schnell nachhause möchte – schade allerdings für diejenigen die vor

fast leeren Rängen mit Pokalen geehrt wurden. In der Vereinswertung siegte erwartungsgemäss der gastgebende SV Bayer Wuppertal, der mit mehr als 60 TeilnehmerInnen einen Hauptanteil der TeilnehmerInnen stellte, vor dem TKD Club Broicher Siedlung sowie dem Team des MTV Ellerhoop (TVSH). Die kompletten Ergebnisse können unter www.nwtu.de eingesehen werden. Das nächste Nachwuchsturnier findet am 17. Juni 2006 in Alsdorf statt. Eine Ausschreibung erscheint rechtzeitig im Internet sowie im nächsten Taekwondo-Spiegel.

Frank Krause
Sportreferent Formen

IOC akzeptiert WTF-Antrag auf 4 zusätzliche Nominierungen. Das Internationale Olympische Komitee hat entschieden, dem Antrag der World Taekwondo Federation statt zu geben, das Kontingent der Athleten um 4 – jeweils zwei zusätzlich bei Männern und Frauen – für die Olympischen Spiele 2008 in Peking zu erhöhen. Diese Entscheidung wurde anlässlich des IOC Executive Board Meetings am 5. Februar in Turin getroffen und sichert der WTF nun 128 Nominierungen – davon 66 für männliche Athleten – bei den Olympischen

Spiele 2008 in Peking. Als Teil ihres weit reichenden Reformprogramms gründete die WTF am 16. Juli 2005 mit Ozeanien seine 5. regionale Föderation.

Auf der 117. IOC Sitzung in Singapur, am 8. Juli 2006 wird Taekwondo bereits in das Programm der Olympischen Spiele in London integriert.

Weltweite und regionale Qualifikationswettkämpfe für die Olympischen Spiele in Peking sind für 2007 geplant. Über genaue Termine wird noch entschieden.



IN MEMORIAL

Am 3. Februar verstarb unser
Gründungs- und
Vorstandsmitglied

Klaus Wirtz

Wir haben einen wunderbaren Menschen verloren.
Unser Mitgefühl gilt seiner Familie,
der er viel zu früh genommen wurde.

SC Nippon Wuppertal e.V.



Sportjugend NRW
www.sportjugend-nrw.de

Deutsche Taekwondo Union

NWTU-Jugend
www.nwtu.de/jugend

Geschäftsstelle
 Dorothea Fritzsche
 Luisenstraße 3 · 90762 Fürth
 Tel. (0911) 974 88 88 · Fax (0911) 974 88 90
 E-Mail: office@dtu.de · www.dtu.de

Mach mit!

Großer Fotowettbewerb.
 Schickt euer bestes Tae Kwon Do Photo und gewinnt

- 1. Preis** | Dobok + Trainingsanzug
 + Trainingschuhe + Trainingstasche
- 2. Preis** | Dobok + Trainingstasche
- 3. Preis** | Dobok
- 4. - 20. Preis** | Jahresabo des Tae Kwon Do Spiegels



Abschnitt abtrennen und zusammen mit dem Foto an folgende Adresse schicken:
 Q-BUS: Konzipierte Werbung · Dreilindenstr. 78 · 45128 Essen

Name:

Adresse:

Alter:

Verein:

Telefon:

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden benachrichtigt, in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben und in einer der nächsten Ausgaben mit ihrem Siegerphoto präsentiert.

Weil nicht jeder Sport
 so ungefährlich ist.



Die Allianz Unfallversicherung – für alle im Leistungssport.
 Wer Höchstleistungen bringen will, muss sich sicher fühlen. Deshalb bietet die Allianz eine speziell auf Kaderathleten und deren Trainer und Betreuer zugeschnittene lebenslange Unfallrente. Damit Sie keinen Gedanken an eventuelle Unfälle und deren Spätfolgen verschwenden müssen. Dafür sind wir ja da.

Heinz Fink, Allianz Generalvertretung, Alfredstr. 102, 45131 Essen, Tel.: (0201) 8784-0, heinz.fink@allianz.de
 Hoffentlich Allianz.

Samstag, 04. März 2006

1. Offener NRW-Bezirkscup

Hermann-Leeser-Schule
Elsa-Brandström-Straße
48249 Dülmen

Samstag, 06. Mai 2006

internationale Landesmeisterschaft NRW 2006

Harbecke Sporthalle
Mintarder Straße
Mülheim

Samstag, 11. März 2006

Dan-Vorbereitungs-Lehrgang zum 1. bis 4. DAN

Berta von Suttner Schule
Karolinenstraße
45130 Essen

Sonntag, 09. April 2006

Dan-Prüfung zum 1. bis 4. DAN

Berta von Suttner Schule
Karolinenstraße
45130 Essen

Samstag, 22. April - Sonntag, 23. April 2006

German open 2006

Hardtberghalle
Gaußstraße
53125 Bonn

Samstag, 29. April 2006

Bundes-Dan-Prüfung der DTU zum 4. bis 7. Dan

Dreifach-Turnhalle
Alter Postweg 86 a
86159 Augsburg

Sonntag, 21. Mai 2006

Dan-Vorbereitungs-Lehrgang zum 1. bis 3. DAN

Sporthalle des Gymnasium Hochdahl

Donnerstag, 25. Mai - Sonntag, 28. Mai 2006

Düsseldorf Philipshalle

Siegburger Straße 15
40591 Düsseldorf

16. Europameisterschaft Senioren Vollkontakt

Samstag, 24. Juni - Freitag, 30. Juni 2006

Trainer B-Lizenz Kompakt Lehrgang

Düsseldorf

Samstag, 29. Juli - Sonntag, 06. August &

Samstag/Sonntag, 12./13. August & 19./20. August 2006

Trainer C-Lizenz Kompakt-Lehrgang

Dülmen

Kontakte

Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.
Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg
Tel.: (0203) 7381 - 622
eMail: info@budo-nrw.de
www.budo-nrw.de

Sportstiftung Nordrhein-Westfalen
Bundesleitungszentrum Köln
Carl-Diem-Weg 6/IG 2, 50933 Köln
Tel.: (0221) 49 82-60 25
Fax: (0221) 49 82-60 22
eMail: info@sportstiftung-nrw.de
www.sportstiftung-nrw.de

Olympiastützpunkt
Rhein-Ruhr
Wittekindstr. 62, 45131 Essen
Tel.: (0201) 471002-04
Fax: (0201) 442982
eMail: OSP-Rhein-Ruhr@t-online.de
www.olympiastuetzpunkte.de

Schramm Sport GmbH
Kwon - Exklusivausrüster und Sponsor
der NWTU e.V.
Unterfeldring 3, 85256 Vierkirchen
Tel.: (08139) 88311 Fax.: (08139) 88 701
eMail: info@kwon.de

ARAG Sportversicherung
ARAG Platz 1, 40472 Düsseldorf
eMail: duesseldorf@arag-sport.de
www.arag-sport.de

Bezirksregierung Arnsberg
Dezernat Sport
Laurentiusstraße 1, 59821 Arnsberg

Bezirksregierung Detmold
Dezernat Sport
Leopoldstr. 13 - 15, 32756 Detmold

Bezirksregierung Düsseldorf
Dezernat Sport
Cecilienallee 2, 40474 Düsseldorf

Bezirksregierung Köln
Dezernat Sport
Zeughausstr. 2 - 10, 50667 Köln

Die kompletten Ausschreibungen können unter www.ntwu.de eingesehen werden

Internet

Bundes Sport Agentur GmbH
www.bsa-online.de

VIBSS InfoSystem Internet des
Landes Sport Bundes NRW
www.vibss.de

Deutsche Sportjugend
www.dsju.de

Landessportbund NRW
Sport GmbH (Car-Sponsoring)
www.wir-im-sport.de

Deutscher Sport-Bund
www.dsb.de

Nationale Anti-Doping-Agentur
Deutschland
www.nada-bonn.de

Sportpflegemittel

optimal für den Kampfsport

teamsport
exklusiv



Tapesortiment weiß

Art.-Nr. CP3336

Größen

2,5 cm X 10 m

3,8 cm X 10 m

5,0 cm X 10 m

Preis 13,00 EUR

Tapesortiment farbig

Art.-Nr. CP3340

Größe

3,8 cm X 10 m

Preis 23,00 EUR

Natürlich bekommen Sie unser Tape auch in einzelnen Größen.

Sprechen Sie uns auch auf unseren **Tape-Unterverband** an!



Fragen Sie uns auch nach unserer Unterschenkelbandage.

Wir bieten Ihnen z.B. auch eine Handgelenkstütze und eine Handgelenkbandage. Rufen Sie uns einfach an!

Oberschenkelbandage

Art.-Nr. CP667109

Lycra, Baumwolle, Atmungsaktives Neopren

Größen

S 45-51 cm, M 51-56 cm,

L 56-63 cm, XL 63-71 cm

Preis 22,00 EUR

Fußgelenkbandage

Art.-Nr. CP666609

Lycra, Baumwolle, Atmungsaktives Neopren

Größen

S 15-20 cm, M 20-25 cm,

L 25-30 cm, XL 30-37 cm

Preis 17,00 EUR

Wir halten für Sie eine große Auswahl an Bandagen bereit!



auch einzeln erhältlich!

Kältespray-Set

Art.-Nr. CP1113

1 Stück 150 ml,

1 Stück 300 ml

Für die starke, sofortige und gezielte Kühlung, z.B. bei Prellungen und Zerrungen.

Preis 10,00 EUR

Kühlbandage

Art.-Nr. CP1116

Länge: 1,50 Meter

Selbstkühlender Druckverband, ohne Vorkühlung einsetzbar.

Preis 10,00 EUR

Sie erhalten von uns auch Kalt-/Warm- sowie selbstkühlende Kompressen!



Sporttonikum

Art.-Nr. CP2222

Vitalisierendes und pflegendes Muskeltonikum zur Anwendung vor und nach dem Sport.

Inhalt 250 ml

Preis 10,00 EUR

Betreuerkoffer „Premium“ + Inhalt

Art.-Nr. CP5562

Die ideale Wahl für Sportärzte, Physiotherapeuten und Mannschaftsbetreuer. Enthält z.B. ein Erste-Hilfe-Set, Tape, Kältespray, Massageöl, Muskeltonikum, Kälte-Sofort-Kompressen uvm.

Preis 350,00 EUR

Selbstverständlich finden Sie hier nur eine kleine Auswahl aus unserem Produktsortiment. Zusätzlich bieten wir Ihnen Sportpflegemittel wie z.B. **Massageöl**, **Kühlboxen**, verschiedene **Bandagen** oder **Kohäsive Binden** und **Active Lotion** an. Auch **Kalt-/Warm-Kompressen** oder **Klebebandagen** halten wir für Sie bereit.

teamsport
exklusiv

Bestellen Sie noch heute, oder rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

teamsport exklusiv
Hauptstraße 30
48734 Reken
fon: 02864.885603
fax: 02864.885809
www.teamsport-exklusiv.de
mail: info@teamsport-exklusiv.de