



Samichlausturnier vom 4. Dezember 2007

Am 4. Dezember fand das dies-jährige Samichlausturnier statt. Da wir dieses Jahr nicht so viele Leute waren, wurden die Kinder in nur zwei Gruppen aufgeteilt. Zuerst zeigte jedes Kind eine Hyung (Schattenkampf) und wurde dabei von drei Schwarzgurten bewertet. Sobald jeder seine Form gezeigt hatte wurden die Ringe zum Kämpfen aufgestellt. Weil wir genug Zeit hatten, konnte jeder gegen drei andere kämpfen. So war es uns möglich jedem einen genauen Rang zuzuordnen. Danach zeigten auch noch sechs Schwarzgurte je eine Hyung und wurden dabei von den Sa Bom Nims (Masters) bewertet. Während die Schwarzgurte noch ein Paar Kämpfe vorzeigten, hörte man plötzlich das Glöcklein und der Samichlaus kam mitsamt Schmutzli in unser Do Jang. Um



Luana und Lara zeigen vor, wie man kämpft



Tamara und Julian

ihnen zu zeigen, was wir im Soo Bahk Do so machen, machten ihnen zwei Schüler einen Kampf vor und zwei Weissgurte führten die Basis Form Eins vor.

Zwei Schüler trauten sich sogar, dem Samichlaus ein Sprüchlein aufzusagen, als er fragte ob jemand eines kenne. Jeder bekam vom Samichlaus einen Grittibänz und ein Schöggeli, dann mussten er und Schmutzli wieder gehen. Danach machten wir wieder die Reihen und es gab eine Siegerehrung. Die verschiedenen Ränge bei den Formen und im Kämpfen wurden ausgerechnet und zusammengezählt. So gab es eine Gesamtklassierung und die besten drei der jeweiligen Gruppe bekamen die Gold, Silber und Bronze Medaille.

Ich glaube ich spreche für alle wenn ich sage, dass das Turnier ein voller Erfolg war. Es hat keine Verletzten gegeben und alle hatten viel Spass. Mir hat zusätzlich gefallen, dass dieses Mal auch die Schwarzgurte etwas vorzeigen konnten und freue mich schon auf das nächste Turnier.
Soo Bahk!
Vanja



Ilija und Patrik

Inhalt:

Seite 1 bis 2

- Samichlausturnier

Seite 3

- Sleep Over

Seite 4

- Budo Seminar

Beilagen

- Malseite für Kinder

Die glücklichen Sieger des Samichlausturniers



2. Patrick

1. Ilija

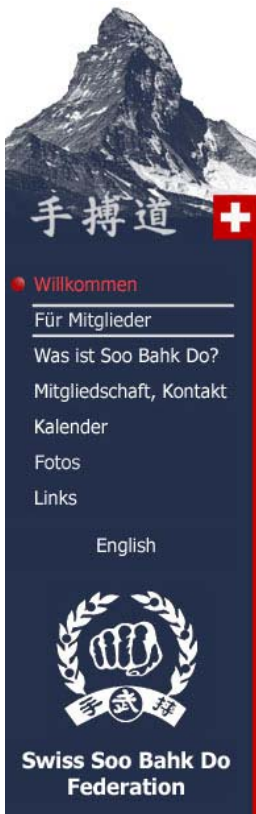
3. Cedric



2. Julian

1. Sandro

3. Tamara



www.soobahkdo.ch

Auf unserer Homepage hat es viele interessante Informationen...

Es werden immer aktuelle Fotos aufgeschaltet, welche ihr herunterladen könnt.

Im Kalender stehen jeweils die wichtigen Events, so wisst ihr immer wann die Prüfungen, Turniere und sonstigen Anlässe sind.

Unter der Rubrik Links sind die Internetadressen verschiedener Soo Bahk Do Clubs auf der ganzen Welt aufgeführt, wenn ihr also irgendwohin in die Ferien geht, könnt ihr schauen ob es dort auch einen Soo Bahk Do Club gibt.

Es lohnt sich also der Besuch auf www.soobahkdo.ch!

Sleep Over 2. bis 3. November 2007

Am Freitag 2. November trafen wir uns zum alljährlichen Sleep Over um 18 Uhr im Do Jang. Zuerst verstauten alle ihre Schlafsäcke, Necessaires und was sie sonst noch alles mitgenommen hatten in den Garderoben.

Um 18:30 Uhr begann das Training, welches von Sa Bom Nim Nathalie Spörri und Fabian Markl geleitet wurde. Während dieser Plauschklasse konnten wir Kinder uns bei verschiedenen Stafetten und Spielen austoben. Sobald wir uns umgezogen hatten, gab es Nachtessen – die traditionellen Teigwaren mit Tomatensosse. Dies hat uns wie jedes Mal sehr gut geschmeckt, danke an das Küchenteam! Nach dem Essen, hatten wir Zeit um Fussball oder Fangis zu spielen.



Tamer nach dem Training am Boxsack



Demir und Sandro

Während dem Spiel kam es zu einem unglücklichen Zwischenfall: als Pascal einen anderen Schüler von hinten hochheben wollte und sich dieser gerade im selben Moment aufrichtete, kam es zu einem Zusammentreffen zwischen Hinterkopf und Auge, was zu einem blauen Auge von Pascal führte. Auch wenn dies sicherlich schmerzhaft war, sind wir

froh, dass das blaue Auge so zu Stande kam und nicht etwa beim Kämpfen. ☺

Etwa um 23 Uhr mussten wir dann ins Bett. Lukas Mohr passte auf, dass alle einigermaßen still waren, damit alle am nächsten Morgen fit für das Training sein würden. Trotzdem haben einige Kinder noch eine Zeit lang geschwätzt bevor dann einer nach dem anderen eingeschlafen ist.

Am Samstagmorgen kam Sa Bom Nim Spörri um 7:30 Uhr in die Halle um zu schauen ob wir schon wach waren. Die meisten lagen noch im Schlafsack, aber es waren eigentlich alle wach. Schnell zogen wir uns um für das Training, das um 8 Uhr begann.

Im Training – geleitet von Sa Bom Nim Nathalie Spörri, Fabian Markl und Vanja Michel – machten wir wieder verschiedenen Stafetten, Spiele und übten Techniken auf die grossen Kissen.

Nach dem Training zogen wir uns in 5 Minuten um und brachten alle

unser Do Bok ins Do Jang. Dort zeigten uns die Schwarzgurte wieder einmal, wie man das Do Bok richtig nach der koreanischen Tradition zusammenfaltet. So bleibt das Gewand schön glatt und wird weniger zerknittert.

Zum Frühstück gab es anschliessend feinen Zopf mit Marmelade oder Nutella, dazu für die Eltern und Erwachsenen, die wollten einen Kaffee.

Nach dem Essen war wieder spielen angesagt. Wir vertrieben uns die Zeit mit Alle gegen Alle und spielten auch wieder ein Bisschen Fussball. Um 10:30 Uhr war dann das Sleep Over wieder vorbei und auch die letzten gingen wieder nach Hause.

Uns allen hat das Sleep Over wieder einmal grossen Spass gemacht, es war ein unvergessliches Erlebnis. Wir werden sicher auch das nächste Mal wieder dabei sein.

Soo Bahk!

Luana, Sandro und Lukas

Selbstverteidigungsseminar 2007

Am 8. September war es wieder einmal soweit; In unserem Dojang wurde ein Selbstverteidigungsseminar durchgeführt.

Auch dieses Mal trafen verschiedene Kampfkunst-Stile bei uns in Wald aufeinander. Da die meisten von ihnen schon an anderen solchen Seminaren mitgemacht hatten, trafen wir wieder viele alte Bekannte.

Mit einer kleinen Verspätung ging es dann endlich los. Wir teilten die Klasse nicht wie üblich in kleine Gruppen auf, sondern trainierten alle zusammen. Da die Teilnehmerzahl nicht allzu gross war, ging dies sehr gut. Mir hat es gut gefallen, dass wir eine grosse Gruppe waren, man konnte sich viel besser auf die eigenen Sachen konzentrieren und sich ge-

genseitig helfen, wenn etwas unklar war. Nach jeweils einem Lektionen-Block von 45 Minuten gab es eine Pause von ca. 5 Minuten, welche jedoch meist in die Länge gezogen wurde und so bis zu 15 Minuten dauerte.☺

Nach den Pausen wechselte jeweils der Lehrer, sodass jeder Trainingsleiter einmal an der Reihe war. So konnte jeder Lehrer in den 45 Minuten einige Techniken und Kombinationen aus seinem Stil zeigen und uns beibringen. Leider ging die Zeit jeweils zu schnell zu Ende, bevor die neu gelernte Technik sass. Trotzdem man konnte viel Neues auf den Weg mitnehmen. Einige Sachen probieren wir nun in unsere Trainings einfließen zu lassen.



Fäbe und Vanja

Dieser Anlass hat mir wieder einmal gezeigt, wie vielfältig die verschiedenen Kampfkünste sind und was es noch alles Interessantes neben dem Soo Bahk Do gibt. Es war ein gelungener und auch anspruchsvoller Trainingstag. Ich denke jeder, der einmal die Chance hat solch ein Seminar zu besuchen, sollte es nutzen um seinen Horizont in Sachen Kampfkünste zu erweitern.
Fabian Markl



Die Teilnehmer des diesjährigen Budo Seminars

Die nächsten Termine: 4. März Generalversammlung 14. bis 16. März Seminar in Belgien 1. April Gup Testing	Impressum
	Redaktion: Vanja Michel Auflage: 60 Die nächste Ausgabe erscheint im April 2008 Ideen, Anregungen und Beiträge bitte an: Vanja Michel, vain@gmx.ch