

TAE KWON DO KLUB PUNTAR

GORNJA STUBICA





DBS PUNTAR

MARJAN TUPEK – TAEKWONDO ITF/WTF, SAMOBRANA (098 9978 357)

MLADEN HRASTINSKI – JIU JITSU,SAMOBRANA (-----)

MILAN JOŽINEC - TAEKWONDO ITF/WTF, SAMOBRANA (091 4563 830)

ŽELJKO JAVORŠČAK - TAEKWONDO ITF, KICK BOXING (091 5160 027)



Aktiviran Taekwon-do klub "Puntar"

Darko Ciglenečki
GORNJA STUBICA

Već dva mjeseca ponovo djeluje ITF Taekwon-do klub "Puntar" iz Gornje Stubice i u sportskoj dvorani osnovne škole Matije Gupca osnovnoškolci od prvog do osmog razreda utorkom i četvrtkom navečer održavaju dvosatne treninge pod motom "sport, samoobrana, rekreacija". Voditelj taekwon-do škole je viši sportski trener (sad je na specijalizaciji na Visokoj trenerskoj školi) Marijan Tupek, instruktor 2. dan, a treneri su Željko Javorščak i Milan Jožinec, oba instruktori 1. dan. Klub je 2001. prekinuo s radom, zbog zauzetosti poslom - naime Marijan je policijski inspektor u PU Zagreb, Milan je također u policiji, narednik, radi u osiguranju predsjednika, a Željko je doktor veterine koji sada živi u Stubičkim Toplicama. Predsjednik Društva za borilačke sportove "Puntar" je Mladen Hrastinski, profesor tjelesne i zdravstvene kulture iz Zaboka, zapovjednik interventne policije (on i Marijan su biv-



ši specijalci iz Domovinskog rata). Toni Nobilo, poznati odvjetnik, danas je instruktor 8. dan, predsjednik je ITF-a Hrvatska, 1980. osnovao je "Puntar" (sad vodi zagrebački "Metalac"), polaznici zatim pamte trenera Željka Petrovića ("Pele"), pa je nastavio Marijan Tupek, uz više prekida u djelovanju, pogotovo zbog rata.

Uvježbanost i uljuđenost

Sam trening danas obuhvaća 20-ak minuta zagrijavanja, pa 15-ak razgibavanja, koje je vrlo bitno za ono što slijedi, učenje tehnike: stavovi, blo-

kovi, pokreti, udarci rukom i nogom, forme (koreografske borbe protiv zamišljenog napadača) i borba. Tupek naglašava da je trenažni proces bliži igri, da nema govora o vojničkom drilu, zdravstveni aspekt je najznačajniji i to je idealan sport za psihofizički razvoj djece uz malu mogućnost povreda (u službenim borbama koriste se štitnici). Po njemu, Zagorje je deficitarno sportovima, a i većina koji postoje daleko su od državnog ranga. Njegov najveći uspjeh je iz 1986., bilo je 3. mjesto u bivšoj Jugoslaviji, u borbama.

Već za 4-5 mjeseci treninga u klubu klasificirat će se oni najbolji i ubrzo nakon toga bi mogli i na prva natjecanja. Treba oko 3 mjeseca treninga da bi se na ispitu stekao pojas više (bijeli, žuti, zeleni, crveni, koji imaju jedan međustupanj, "viši", te 9 stupnjeva

crnog pojasa), a za tri do četiri godine treninga moguće je doći do crnog pojasa. Polaznici za trening plaćaju 70 kuna mjesečno (u Zagrebu je to i 150 kuna), a zasad većina (osim trenera) nema adekvatnu opremu - kimona (dobok), koja se mogu nabaviti i za manje od 200 kuna preko Combatsporta. Planiraju s treninzima uskoro startati i u Stubičkim Toplicama, Oroslavju, a možda i u Zaboku, čime bi se mogla osnovati i Županijska liga. Nije nevažno spomenuti da je i jedan Mirko Filipović svoju borilačku karijeru počeo sa taekwon-do-om, a da su danas najpoznatije Nataša Vezmar i Lana Baneli. Napomenimo i da su važna i moralna načela ITF taekwon-do-a (ali i svih borilačkih disciplina): uljudnost, poštenje, ustrajnost, samokontrola, nesalomljiv duh.

Taekwondo je korejska borilačka vještina nastala 40-ih godina 20. stoljeća spajanjem različitih vještina. Ime dolazi od riječi Tae, što znači udariti nogom, Kwon, što znači udariti rukom i Do, što znači put. Danas se smatra jednom od najpopularnijih borilačkih vještina i sportova, a broj vježbača u dvije najbrojnije organizacije (ITF i WTF - po kojoj je ovo i olimpijski sport, od 1988.) u svijetu se procjenjuje na više od 100 milijuna.



DBS PUNTAR

MARJAN TUPEK – TAEKWONDO ITF/WTF, SAMOOBRANA

MLADEN HRASTINSKI – JIU JITSU, SAMOOBRANA

MILAN JOŽINEC - TAEKWONDO ITF/WTF, SAMOOBRANA

ŽELJKO JAVORŠČAK - TAEKWONDO ITF, KICK BOXING