

## Im Porträt:

# Fredy Wüthrich

*Der Poomsae-Bereich hat international stark an Bedeutung gewonnen. Im Bereich von SWISS Taekwondo hat Fredy Wüthrich (7. Dan) großen Anteil an dieser Entwicklung: Er war schon bei der ersten Poomsae-Euro 1993 als einer von drei Schweizer Beobachtern dabei, ist ein WTF-Poomsae-Referee der ersten Stunde und zeichnet heute als Nationaltrainer und Vorstandsmitglied für den Poomsae-Bereich in der Schweiz verantwortlich. Wir sprachen mit dem langjährig erfahrenen und erfolgreichen Poomsae-Experten.*

**TA:** Herr Wüthrich, Sie sind heute vor allem für Ihr Engagement im Poomsaebereich bekannt – aber Sie kommen eigentlich vom Kyorugi her und waren dort lange im Schweizer Nationalteam. Wie hat sich Ihre Begeisterung für den Formenlauf entwickelt?

**Fredy Wüthrich:** Das ist richtig, ich habe 1974 mit dem Taekwondo begonnen, bei Großmeister René Bundeli, und haben damals an vielen Kyorugi-Turnieren teilgenommen, unter anderem an der WM 1979 in Sindelfingen und der Euro 1980 in Kopenhagen. Anschließend zog ich mich aus dem aktiven Geschehen zurück und machte 1982 meine internationale Referee Lizenz Kyorugi – auch in diesem Bereich war ich viel unterwegs. In Kontakt zur Poomsae kam ich erstmals bei der Poomsae-Euro 1993 im österreichischen Wörgl. Ich nahm dort gemeinsam mit den Großmeistern Kim Myung Soo und René Bundeli als Beobachter für den Schweizer Verband teil – wir wollten wissen, ob diese damals ganz neue Wettkampfdisziplin auch für uns in der Schweiz etwas wäre.

**TA:** Der erste Eindruck war wohl positiv, nicht wahr?

**Fredy Wüthrich:** Ja durchaus, unser Interesse war geweckt und ich persönlich begann damals, mich intensiv mit dem Metier auseinander zu setzen. Bereits 1995 machte ich die europäische Referee-Lizenz Poomsae, 2005 dann die WTF-Referee-Lizenz.

Parallel dazu war ich auch als bei Turnieren als Formenläufer aktiv, unter anderem war ich elf Mal Schweizer Meister und startete bei der ersten Poomsae-Weltmeisterschaft in Korea. Irgendwann kam dann aber der Punkt, an dem ich mich für einen Bereich entscheiden musste und die Euro 2003 auf Korsika war meine letzte als Aktiver.

**TA:** Was ist es, das Sie persönlich an der Poomsae so stark fasziniert?

**Fredy Wüthrich:** Zunächst einmal das, was mich an Taekwondo insgesamt fasziniert: die Körperbeherrschung. Bei der Poomsae kommt neben der Ästhetik noch der Ausdruck dazu, die Möglichkeit, mit dem Körper etwas zu erzählen, ähnlich wie beim Ballett, das ich auch sehr schätze. Im Ballett wird eine Geschichte erzählt, bei der Poomsae wird ein Kampf dargestellt. Als Referee bin ich ja immer sehr nah am Geschehen und bei einem guten Formenläufer oder einer guten Formenläuferin ist da immer eine gewisse Aura, ein Kribbeln



Mit Medaillengewinnern

in der Luft. Bei Top-Sportlern sind das mehr als nur schöne Bewegungen – es ist dieser individuelle Ausdruck, der so unheimlich schön zu sehen und zu erleben ist.

**TA:** Sie sind bei vielen großen Turnieren gleichzeitig als Referee und als Trainer im Einsatz – ist das nicht manchmal problematisch?

**Fredy Wüthrich:** Es ist, wie vieles im Leben, eine zweischneidige Sache. Auf der einen Seite ist es positiv, dass ich auf diese Weise viele Informationen schnell und aus erster Hand bekomme, die im Kader dann auch direkt umgesetzt werden können. Auf der anderen Seite vermissen mich die Sportler als Coach an der Kampffläche. Im Moment ist es okay und die Vorteile überwiegen, der Kader profitiert von meiner Doppelfunktion. Ich denke aber, dass es langfristig nicht möglich sein wird, beide Tätigkeiten auszuüben.

**TA:** Sie sind auch Vorstandsmitglied von SWISS Taekwondo und hier als Poomsae Advisor tätig. Was sind Ihre Aufgaben?

**Fredy Wüthrich:** Insbesondere, aktuelle Informationen und Kenntnisse aus dem Formenbereich in die Schweizer Dojangs zu bringen, zum Beispiel über Seminare für die Dojangleiter. Ich weiß von Kollegen aus anderen Nationen, dass es dort eine gewisse Trennung zwischen dem internationalen und dem nationalen Poomsae-Geschehen gibt – das ist bei uns in der Schweiz zum Glück kein Problem.



Mit dem Poomsae-Kader

**TA:** Wie ist der Stellenwert der Poomsae in der Schweiz?

**Fredy Wüthrich:** Der Formenlauf ist dem Vollkontakt-Wettkampf heute praktisch gleichgestellt. Das ist auch das Verdienst meiner Vorstandskollegen, die sich mit für den Formenlauf einsetzen.

**TA:** Wie groß ist der Schweizer Poomsae-Kader?

**Fredy Wüthrich:** Wir haben neun bis zehn feste Kadermitglieder. Leider müssen wir immer wieder Kompromisse machen, weil der zeitliche Aufwand für einen Poomsae-Sportler heute sehr hoch ist – das ist zum Beispiel für Studenten in der Prüfungsphase oder für Berufstätige mit viel Verantwortung heute kaum noch ohne Abstriche zu bewerkstelligen.

**TA:** Wie wird man eigentlich Kader-Mitglied – was kann ein talentierter, ehrgeiziger Sportler tun, um auf eine Karriere im Nationalteam zu hoffen?

**Fredy Wüthrich:** Er oder sie kann zum Beispiel an der Schweizer Meisterschaft teilnehmen und mich dort ansprechen, oder er kann sich an unseren technischen Direktor wenden. Der nächste Schritt ist dann die Teilnahme an unserer Aufnahmeprüfung – wer diese besteht, hat die Möglichkeit, eine schriftliche Vereinbarung mit SWISS Taekwondo zu unterschreiben. Und wer damit einverstanden ist, der ist im Kader von SWISS Taekwondo willkommen. Die gemeinsamen Kadertrainings umfassen mindestens ein Wochenende im Monat – dazu kommen 12 bis 15 Trainingseinheiten in der Woche, die ein Kadersportler im Heimatverein absolvieren muss.

**TA:** Auf welche Erfolge des Kadere sind Sie besonders stolz?

**Fredy Wüthrich:** Ein Highlight war natürlich die Silbermedaille von Katia Parroche bei der Euro in diesem Jahr auf Rhodos. Leider konnte Steve Marro aus beruflichen Gründen nicht dabei sein, der im letzten Jahr ebenfalls sehr gute Leistungen gezeigt hat. Auch die sportliche Entwicklung von Maria Gilgen freut mich sehr. Dane-



Mit dem Vorstand von SWISS Taekwondo

ben haben wir einige vielversprechende Nachwuchssportler, die gute Fortschritte zeigen.

**TA:** Welche Ziele haben Sie für den Kader?

**Fredy Wüthrich:** Momentan kümmern wir uns ausschließlich um Sportler mit 1. Poom oder 1. Dan – eine Aufgabe für die Zukunft ist es, auch Sportler im Kubbereich zu fördern. Das ist eine Herausforderung für mich als Nationaltrainer, da die zeitliche Belastung damit steigt, aber es ist wichtig.

**TA:** Dabei ist Ihre Tätigkeit für den Poomsae-Bereich nicht die einzige Aufgabe, die Sie im Verband übernehmen – Sie sind außerdem auch Prüfungs-Experte von SWISS-Taekwondo. Was macht Ihnen an dieser Tätigkeit Freude – und wo liegen vielleicht auch Schwierigkeiten?

**Fredy Wüthrich:** Meine persönliche Devise lautet: „Lieber ein guter fünfter Dan als ein schlechter achter Dan.“ Es geht nicht nur darum, die nötige Wartezeit mitzubringen und dann schnell die nächste Prüfung zu machen – das ist auch nicht im Sinne von SWISS Taekwondo. Wichtig ist der körperliche und geistige Prozess, den ein Sportler in dieser Zeit durchlaufen hat. Es muss eine Entwicklung stattfinden. In der Schweiz haben wir deshalb ein Punktesystem eingeführt – nur wer bestimmte Seminare und Weiterbildungen besucht

hat, kann sich für die nächste Danprüfung anmelden. Natürlich gibt es da auch Fragen von den Mitgliedern – aber insgesamt hat sich dieses System gut bewährt. Schade ist es, wenn wir Prüflinge ablehnen müssen, denn bestraft wird so der Prüfling – eigentlich verantwortlich ist aber der Instruktor.

**TA:** Haben Sie neben Ihren Aufgaben für den Verband auch Gelegenheit, in Ihrem eigenen Verein, der Kim Taekwondo Schule Biel, tätig zu werden?

**Fredy Wüthrich:** Ja, wobei ich meine Tätigkeit dort etwas reduziert habe und heute zwei Mal in der Woche Training gebe.

**TA:** Haben Sie neben Taekwondo noch Zeit für andere Aktivitäten?

**Fredy Wüthrich:** Wenig. Ich denke, ich habe ein freies Wochenende im Vierteljahr, sonst bin ich in Sachen Taekwondo unterwegs, auch fast meine gesamten Ferienvende ich dafür auf. Ich mache Taekwondo ja nicht hauptberuflich, sondern bin da Abteilungsleiter in einer Elektronikfirma. Wenn ich dann doch einmal frei habe, genieße ich es, Zeit mit meiner Partnerin und unseren drei Hunden zu verbringen. Der hohe Zeitaufwand ist mir bewusst, aber solange das Positive daran überwiegt ist es gut – und das ist momentan noch der Fall. Wichtig ist, dass Anspannung und Entspannung sich abwechseln – das ist im Leben wie im Poomsaelauf.

**TA:** Dankeschön für dieses Gespräch und weiterhin viel Freude und Erfolg bei Ihrer Tätigkeit für SWISS Taekwondo.



Als Referee



Als Referee bei der Beach WM