

Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist eine sehr alte und gewachsene koreanische Kampfsportart.

Tae = Fuß, Kwon = Faust oder Hand, Do = Weg! Eine innere Meisterschaft.

Die wichtigsten Bereiche des Taekwondo, die Ihnen auch bei uns in der Sportschule begegnen werden, sind Wettkampftechnik, Formenlauf, Selbstverteidigung und *Selbstdisziplin*.

Der Wettkampf ist der aktivste und schweißtreibendste Teil.

Hier erlernen Sie die Grundtechniken des Taekwondo, also die einzelnen Kicks und Fauststöße, Steppetechniken, Blocks und Deckung.

In Partnerübungen werden diese Techniken in Aktion, Reaktion und Konzentration trainiert. Dabei sind Schnelligkeit, Gefühl, Timing und Auge ebenso gefragt wie taktisches und strategisches Verständnis.

Der Formenlauf ist unser Pflichtprogramm. Dieser festgeschriebene Kampf gegen imaginäre Gegner ist höchst anspruchsvoll und erfordert die ganze Konzentrationsfähigkeit des Taekwondo'ka.

Auf dem Weg zum schwarzen Gürtel werden Sie acht Formen, so genannte Poomsae, erlernen – für jeden neuen Gürtelgrad eine.

Bei der Selbstverteidigung erfahren Sie, wie man mit konkreten Angriffssituationen bewaffneter Gegner umgeht.

Alles in allem fördert Taekwondo eine hohe Eigenverantwortlichkeit für ausgeführte Bewegungen, nicht nur im Dojang (Übungsraum) – sondern auch im Leben.

Ein wunderbarer Weg und eine schnelle Art der Selbsterfahrung und geistiger Bereicherung.

Was wird in einer Trainingsstunde gemacht?

- **Gymnastikeinheit**
 - Aufwärmen
 - Dehnen
 - Kräftigen der Muskulatur
 - Koordinationsübungen
- **Grundtechnik - Prüfungsprogramm**
 - Kick- und Fauststoßübungen
 - Steppsparring
 - Poomsae
- **Wettkampf- oder Kampftechnik**
 - ohne Partner: *Koordination und Schnelligkeit*
 - mit Pratte: *Zielgenauigkeit und Power*
 - mit Partner: *Schnelligkeit, Zielgenauigkeit und Timing*
 - Freikampf: *Aktion und Reaktion mit oder ohne Kontakt*

Selbstverteidigung

- Stockabwehr mit Entwaffnung
- Messerabwehr mit Entwaffnung
- Abwehr und Befreiung gegen Haltegriffe

Am Anfang steht immer eine ausgiebige Gymnastikeinheit zum Aufwärmen, Dehnen und kräftigen der Muskelgruppen.

Danach werden die einzelnen Grundtechniken und Kombinationen verschiedener Techniken geübt.

Gerade bei komplizierten Bewegungsabläufen werden Sie die Erfahrung machen, dass sich Ihre Körperbeherrschung und ihre Koordinationsfähigkeit durch die ungewohnten Anforderungen sehr schnell verbessern.

Beim Kicken auf eine Pratte – ein kleines Schaumstoffpolster – und in Partnerübungen können Sie überprüfen, ob Ihre Techniken auch effektiv sind.

Nach dem Wettkampftraining steht in unserem Anfängerkurs der Formenlauf auf dem Programm – so bereiten Sie sich auf die regelmäßigen Gürtelprüfungen vor und trainieren gleichzeitig ihr Bewegungsgedächtnis.

Den Abschluss der Stunde bilden Atemübungen oder Meditation.

Im Fortgeschrittenenkurs liegt der Schwerpunkt auf Wettkampftechniken.

Woher kommt Taekwondo?

Taekwondo stammt aus Korea. Heute wird die koreanische Kampfsportart in über 160 Ländern betrieben – allein in Deutschland gibt es über 60 000 Taekwondo-Sportler.

Seit 2000 ist Taekwondo Olympische Disziplin.

Was heißt Taekwondo eigentlich?

Der Name Taekwondo setzt sich aus den koreanischen Begriffen „Tae“ (Fuß), „Kwon“ (Faust) und „Do“ (Weg) zusammen. „Tae“ und „Kwon“ beziehen sich also auf die wichtigsten Techniken dieser Kampfsportart. „Do“ bezeichnet ihre mentale Dimension – in Asien gilt Kampfsport auch als Charakterschulung. Neben Fitness und Körperbeherrschung sollen dem Sportschüler Eigenschaften wie Respekt, Toleranz, Geduld und Selbstdisziplin vermittelt werden.

Ist Taekwondo auch für Kinder geeignet?

Unsere Kinderkurse für fünf- bis 13jährige sind ausgesprochen beliebt. Nicht nur die Kinder sind begeistert – auch die Eltern schätzen den erzieherischen Effekt des Taekwondo: sehr ruhige Kinder lernen, aus sich heraus zu gehen; nicht ganz so ruhige Kinder lernen, sich in eine Gruppe einzugliedern und sich längere Zeit zu konzentrieren.

In welchem Alter sollte ich mit Taekwondo anfangen?

Wann immer Sie wollen. Wenn Sie in mittleren Jahren anfangen, werden Sie zwar keine Wettkampfkariere mehr machen – aber das ist ja vermutlich auch nicht Ihr Ziel. Stattdessen finden Sie im Training einen Ausgleich zu Stress im Beruf und zu viel Sitzen am Computer.

Trainieren in der Sportschule auch Frauen?

Kampfsport ist heute kein Männersport mehr. Etwa 30 bis 40 % unserer Mitglieder sind Frauen.

Wie oft muss ich trainieren?

Wir bieten fünf Mal die Woche Training – das heißt aber nicht, dass Sie jeden Tag zu uns kommen müssen. Anfängern empfehlen wir zwei Mal wöchentlich zu trainieren, an Tagen Ihrer Wahl.

Kann ich jederzeit in den Kurs einsteigen?

Da in unseren Anfänger-Kursen laufend das gesamte Programm des Taekwondo – von den Grundtechniken bis zum Freikampf – trainiert wird, ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Was soll ich zum Training anziehen?

Für ein erstes Probetraining können Sie jede Art von bequemer Sportkleidung anziehen. Wichtig ist, dass Sie sich gut bewegen können. Wenn Ihnen Taekwondo Spaß macht und Sie sich in der Sportschule anmelden, sollten Sie sich einen Dobok, den klassischen weißen Trainingsanzug, anschaffen.

Haben Sie weitere Fragen? – Schicken Sie uns ein Email oder rufen Sie uns an.

Oder kommen Sie zu einem unverbindlichen Probetraining in die Sportschule und sehen Sie selbst.