

## 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, Steptechniken, 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.