

TAEKWONDO

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

Grundgedanke des **Taekwondo** ist die waffenlose Selbstverteidigung durch Einsatz des eigenen Körpers. Das Mutterland dieser besonderen Kampfsportart ist Korea. Der **Faszination** dieser dynamischen Sportart kann sich kaum jemand entziehen, der einmal mit dem Training begonnen hat. Gleich welcher Altersgruppe: von 6 bis 86 Jahren - jeder ist in der Lage, **Taekwondo** zu betreiben. Gerade zum Abbau von Stress ist **Taekwondo** eine geeignete Sportart. Die Anforderung an Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität von Geist und Körper wird gleichermaßen gefördert. Neben der körperlichen Erfahrung der eigenen Physis spielen gerade beim **Taekwondo** die mentalen Aspekte eine wesentliche Rolle. Der Selbsterfahrungswert und seine Übertragung in den Lebensalltag ist sehr hoch. Dabei ist es nebensächlich, ob **Taekwondo** zur Fitness, zum Wettkampf oder zur Selbstverteidigung betrieben wird. **Kampfkunst** ist eine Methode zur Gesunderhaltung und Kräftigung des gesamten Organismus. Ihre Besonderheit liegt darin, dass Geist, Körper und Atmung des Menschen aktiv miteinander verbunden werden.

TAEKWONDO

Auf diese Weise werden Energiefluss, Nervensystem, Organe, Muskeln und Sehnen trainiert. Man beugt dadurch Krankheiten vor, stärkt die Abwehrkräfte und verbessert die Vitalität.

Trainingszeiten:

Montag

17:00 Uhr bis 18:00 Uhr Kinder Anfänger

18:00 Uhr bis 19:00 Uhr Kinder ab Gelbgurt

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr Wettkampftraining für alle

Ort: Rheinauhalle Bingen Gaulsheim

Dienstag

20:00 Uhr bis 21:30 Uhr Training für Erwachsene

Ort: Palmensteinhalle Bingen Sponsheim

Donnerstag

17:00 Uhr bis 18:00 Uhr Kinder Anfänger

18:00 Uhr bis 19:00 Uhr Kinder Fortgeschrittene

Ort: Grund und Hauptschule Bingen

Freitag

20:00 Uhr bis 21:30 Uhr Training für Erwachsene

Ort: Rheinauhalle Bingen Gaulsheim

Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich !



TAEKWONDO

Taekwondo Sparten:

Poomse ist die grundlegende Bewegungsform im Taekwondo. Die einer Form (Poomse) zugrunde liegenden Bewegungsabläufe verkörpern entweder Verteidigungs- oder Angriffstechniken und werden nach einem festgelegten, logischen Schema ausgeführt. Durch die Ausführung einer Poomse setzt sich der Übende systematisch mit mehreren imaginären Gegnern auseinander und benutzt dabei die der jeweiligen Form zugrunde liegenden Abwehr- und Verteidigungstechniken aus verschiedenen Stellungen. Durch das Trainieren von Übungsformen (Poomse) wird es dem Übenden möglich gemacht, nacheinander viele Grundbewegungen auszuführen, eine größere Flexibilität zu erreichen, Muskel- und Atemkontrolle zu verbessern

Selbstverteidigung:

Hosinsul als Bestandteil des koreanischen Kampfsportes Taekwondo integriert die eigentlichen Taekwondotechniken mit den notwendigen Befreiungs-, Hebel- und Wurftechniken anderer Kampfsportarten. Eine der besten Möglichkeiten, sich gegen körperliche Übergriffe zu schützen, ist das Erlernen einer Selbstverteidigungstechnik. Ein gesundes Maß an Selbstbehauptung ist dabei genau so wichtig, wie der „richtige Griff“.

TAEKWONDO

Bruchtests erfordern maximale Konzentration auf einen Punkt. Sie sind Siege des Geistes über die Materie: Der zu "besiegende" Gegenstand muss im Geiste bereits zerschlagen sein, bevor die Technik trifft. Wer auch nur den geringen Zweifel am Erfolg hat, wird unweigerlich scheitern und sich möglicherweise verletzen. Viele Bruchtests sind rein physikalisch nicht erklärbar, sondern nur durch die geistig-seelische Kraft, deren Training ein Hauptanliegen des Taekwondo ist. Dennoch hängt es auch entscheidend von der optimalen Ausführung der Technik ab, die mit größtmöglicher Schnelligkeit und Präzision, mit perfekter Atemtechnik und vollem Körpereinsatz auszuführen ist. Sinnvoll ist die Abhärtung der Trefferflächen. Die Knöchel der Faust können durch Liegestützen auf Steinboden für Bruchtests vorbereitet werden. Auch sollten sich die Anforderungen bei Bruchtests allmählich steigern. Die Bruchtests der Schülergrade sind noch relativ einfach. Die Serienbruchtests der Meistergrade hingegen bedingen absolute Beherrschung von Körper und Geist. Bruchtests sind sehr spektakulär, nehmen aber im Training einen untergeordneten Platz ein.

TAEKWONDO

Wettkampf:

Der moderne Wettkampf wie er z.B. bei den Olympischen Spielen zu sehen ist unterscheidet sich in zwei wesentlichen Aspekten vom traditionellen Chayu Taeryon. Erstens tragen die Sportler Schutzkleidung, da beim modernen Wettkampf gewisse Zielpunkte am Körper mit voller Härte getroffen werden dürfen und sollen. Der zweite Unterschied sind die Techniken im Vergleich zum traditionellen Taekwondo. Bei der modernen Variante kommen die manchmal vereinfachten "Freikampftechniken" vorwiegend zur Geltung. Diese Techniken sind speziell auf den Kampf angepasst, damit sie möglichst schnell, überraschend und hart eingesetzt werden können. Das klassische Beispiel an dieser Stelle ist der Dollyo-Chagi. Hier wird in diesem Fall nicht mehr mit dem Fußballen getroffen, sondern mit dem Spann (Vorteile: mehr Reichweite, etc.). Bestimmte Freikampfregeln gelten universell (für den modernen und den traditionellen Kampf). Schläge unter die Gürtellinie, Faustschläge zum Gesicht sowie der Angriff zum Rücken sind verboten, da sie ein zu hohes Risiko darstellen und zu bleibenden Schäden oder lebensgefährlichen Verletzungen führen können.

TAEKWONDO

태
권
도

Horst Sperling
3. Dan Taekwondo
Trainer C Lizenz



Info:

Tel. 06725-3773
Mobil 0178-5978743
Fax. 06725-96090
Mail. Horst.Sperling@online.de

Taekwondo ist für alle Personen beiderlei Geschlechts und in jedem Alter geeignet. Taekwondo stärkt die Kondition, gibt Spritzigkeit und macht den Kopf frei für das Wesentliche.