

Trainingsinformationen

Taekwondo TuS 1859 Hamm e.V.



SELBSTVERTEIDIGUNG

Taekwondo bietet eine ausgezeichnete Basis zur Selbstverteidigung. Die Psyche lernt, mit aggressiven Situationen umzugehen und fördert die körperliche und geistige Bewältigung von Konflikten. Dennoch - der vermiedene Konflikt ist immer noch der Beste!

Erlern werden Selbstverteidigungstechniken in allen Situationen für jung und alt unter Beachtung des Notwehrparagrafen.



DIE TRAINER/INNEN

Unsere Trainer/innen sind von der Deutschen Taekwondo Union (DTU) und dem LSB (Landessportbund) lizenzierte Übungsleiter.



Gesprungene Taekwondo - Technik

Trainingszeiten:

Montags	16.00 - 17.30 Uhr	Kinder ab 6 Jahren
	17.30 - 20.00 Uhr	Kampftraining
Mittwochs	18.00 - 19.30 Uhr	Kampftraining
	19.30 - 21.30 Uhr	Breitensport/Formentraining
Donnerstags	16.00 - 18.00 Uhr	Kinder ab 6 Jahren
	18.00 - 20.00 Uhr	Breitensport
Samstags	13.30 - 16.30 Uhr	Breitensport
Sonntags	10.00 - 13.00 Uhr	Formentraining

Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene	13,- € monatlich	= 78,- € halbjährlich
Jugendliche	9,- € monatlich	= 54,- € halbjährlich
Einmalige Aufnahmegebühr		= 20,- €

Die Mitgliedsbeiträge werden halbjährlich vom Konto abgebucht.

Trainingsort:

Johannesschule II • 59065 Hamm • Sorauer Straße 14

TuS1859 Hamm e.V. • Rietzgartenstr. 46 • 59065 Hamm
Telefon (02381) 20085 • www.tus59hamm-taekwondo.de

Westfalen.IT

Ihr IT-Partner für innovative Dienstleistungen...

Unsere Leistungen:

- Hard- u. Software ■ Installationservices
- Webseitenprogrammierung
- Consulting u. Projektmanagement

Westfalen IT
Schwelkamp 9
59075 Hamm

Tel. 02381-97255-0
Fax 02381-97255-29
info@westfalen-it.de



KOREANISCHER KAMPFSPORT
FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS
OLYMPISCHE SPORTART

Eine
über 2000 Jahre
alte Kampfkunst
stellt sich vor!

TAEKWONDO

Faszination einer asiatischen Kampfkunst



Gesprungene Taekwondo - Technik

DER URSPRUNG

Taekwondo ist eine Kampfkunst mit einer 2000-jährigen Tradition. Grundgedanke des Taekwondo ist die waffenlose Selbstverteidigung. Das Mutterland dieser besonderen asiatischen Kampfkunst ist Korea.

Taekwondo heißt übersetzt:

Tae = Fuß
(Einsatz von Fußtechniken)

Kwon = Faust
(Einsatz von Handtechniken)

Do = Weg
(Entwicklung und Charakterbildung)

DIE FASZINATION

Heute hat sich Taekwondo zum modernen Fitnesssport mit Wettkampfcharakter entwickelt. Taekwondovereine gibt es heute in fast jedem Land der Welt. Aber auch für Freizeitsportler ohne Wettkampfbambition bietet Taekwondo die optimale Möglichkeit, die eigene Leistungsfähigkeit ohne Überforderung zu erproben. Das Training ist geeignet für Personen jeden Alters, für Frauen wie für Männer. Gerade zum Abbau von Stress ist Taekwondo die geeignete Sportart. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität von Geist und Körper werden gleichermaßen gefördert.



DAS DO

“Besiege dich selbst - nicht andere!”
sagt ein koreanisches Sprichwort.

Der meditative Charakter des Taekwondo und die nähere Auseinandersetzung mit sich selbst bewirken ein besseres Gefühl für den eigenen Körper und ein Erfahren der inneren Befindlichkeit. Durch Aggressionsabbau wird die Basis für Gewaltprävention geschaffen.



Kampfszene

DER WETTKAMPF

Taekwondo ist sowohl eine Breiten- als auch Wettkampfsportart. Interessierte Sportler nehmen gern an Turnieren teil. Dass auch die Wettkampfatmosphäre Spaß machen kann, zeigen die stetig steigenden Zuschauerzahlen.

Um der individuellen Mentalität der Sportler gerecht zu werden, unterscheidet man zwei Arten von Wettkämpfen: Vollkontakt und Formenlauf.

Der Vollkontaktwettkampf bietet die direkte Auseinandersetzung mit dem Gegner. Durch eine klare Reglementierung und eine gut durchdachte und umfangreiche Schutzausrüstung werden Verletzungen vermieden.

Der Formenlauf ist für die Teilnehmer gedacht, die an Turnieren ohne körperliche Auseinandersetzung teilnehmen wollen. Bewertet wird der Vortrag eines festgelegten Bewegungsablaufes von Kampftechniken gegen imaginäre Gegner.