



**TAEKWONDO** setzt sich aus drei altkoreanischen Wörtern zusammen: **TAE** – im Sprung treten – kennzeichnet die Beintechnik. **KWON** – Faust – weist auf die Handtechnik hin. **DO** – Weg, Kunst – kennzeichnet den körperlichen und geistigen Reifeprozess. Taekwondo (*koreanisch*: „Fuß-Faust-Weg,“) steht einerseits für die Techniken dieses Kampfsports, andererseits beschreibt es die persönliche Entwicklung, die jeder Taekwondoka durchläuft, vom Schüler zum Meister. Taekwondo ist eine Charakterschule in Respekt vor dem Gegenüber und Erkennen der eigenen Schwächen und Stärken.

## UNSER TRAININGSKONZEPT

---

- Taekwondo kann von Jungen, Mädchen und Erwachsenen jeden Alters erlernt werden.
- Grundschule des Taekwondo: Hier schulen wir die Grundtechniken des Taekwondo wie z.B. Fußstellungen, Hand- und Fußtechniken.
- Formenlauf: In dieser festgelegten Abfolge von Abwehr- und Angriffsbewegungen gegen einen imaginären Gegner werden die erlernten Einzeltechniken zu einem harmonischen Ganzen zusammengeführt.



- **Abgesprochener Kampf:** Dies ist eine Art Vorübung zum freien Kampf und dient dazu, die erlernten Grundtechniken variationsreich und zielgenau einzuüben.
- **Selbstverteidigung:** gegen einen/mehrere unbewaffnete oder bewaffnete Gegner.
- **Bruchtest:** Hier kann der Taekwondo-Sportler sein Können unter Beweis stellen und mit Taekwondo-Techniken ein Holzbrett „besiegen“.
- **Wettkampf:** Beim freien Kampf wird versucht mit Fuß- und Fausttechniken markierte Stellen am Körper des Partners zu treffen. Dabei tragen die Sportler eine Schutzausrüstung.

## ABTEILUNGSLEITUNG

---

- **Frank Suing,**  
3. Dan, Trainer C-Lizenz DOSB

## WEITERE TRAINER

---

- **Claus Karg**  
3. Dan, Trainer B-Lizenz
- **Eva Scheidemantel**  
3. Dan

**JETZT PROBE  
TRAINING  
VEREINBAREN**

