

## **Was ist Taekwondo?**

Taekwondo ist eine der ältesten Kampfsportarten. Es wurden Funde gefunden die bis 35 v. Chr. zurück gehen.

Taekwondo fördert die Einheit von Geist und Körper. Übt man Taekwondo im traditionellen Sinn aus, dann ist es weit mehr als nur eine Kampfsportart. Es ist eine Lebenshilfe. Wer sich selbst und seinen Körper beherrscht, der kann auch die Schwierigkeiten des täglichen Lebens besser meistern. Taekwondo heißt nicht nur, sich gegen körperliche Angriffe zu wehren, sondern vor allem auch Selbstverteidigung gegen sich selbst zu üben. Schwierigkeiten nicht auszuweichen, sondern sie zu meistern. Ängsten durch Selbstvertrauen zu begegnen. Körperliche Schwächen nicht als unabänderlich hinzunehmen, sondern dagegen anzukämpfen. In völliger Harmonie von Geist und Körper in seiner Umwelt zu leben, das ist das Ziel.

Taekwondo besteht aus vier Disziplinen:

- Poomsae (Formenlauf)
- Kyok-Pa (Bruchtest)
- Jayu-Daeryeon (Freikampf)
- Meditation

Alle vier Disziplinen gehören zusammen.

## **Welche Vorteile hat Taekwondo für mich?**

Körperliche Fitness

- Der gesamte Körper wird trainiert
- Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität

Stressabbau

Selbstvertrauen

Disziplin

## **Werden Kids durch Taekwondo aggressiv oder gewaltverherrlichend?**

Nein! Es ist eher das Gegenteil der Fall! Taekwondo lehrt Selbstkontrolle und Respekt. Es wird gelehrt, dass die einzige richtige Art, einen Konflikt zu lösen, eine gewaltfreie Lösung ist. Denn es braucht viel mehr Kraft und Selbstbewusstsein einfach wegzugehen, als sich zu prügeln. Außerdem können die Kids ihre aggressive und überschüssige Energie im Training abbauen, welche sonst womöglich negativ eingesetzt würde. Die Kids lernen Disziplin. Sie müssen sich an die Regeln der Schule halten. Sie müssen kontinuierlich an ihren Techniken arbeiten um besser zu werden. Damit lernen sie auch über einen längeren Zeitraum mit einem Problem zu beschäftigen bzw. zu konzentrieren.