

Über Uns:

Wir sind ein kleines Team welches seit ca. 11 Jahren im SV Hertmannsweiler trainiert. Seit 2004 haben Daniel Krüger und Victoria Schellnegger das Training übernommen. Unser Training ist sehr abwechslungsreich und dadurch für jedes Alter geeignet. Mal wird mit Spiel und Spaß trainiert, mal wird es etwas härter und lauter.

Durch unser abwechslungsreiches und doch zielgerichtetes Training konnten wir es in den letzten Jahren immer wieder erreichen, dass unsere Schüler auf verschiedenen Meisterschaften gute Platzierungen belegten.

Durch die immer stärker werdende Einbindung der Taekwondoschüler in Studium, Beruf und Schule ist unsere Gruppe leider etwas geschrumpft.

Dadurch sind in unserem Training wiederum Plätze frei geworden und wir freuen uns darauf bald neue Gesichter willkommen zu heißen.

Wir laden Sie alle herzlichst ein bei uns vorbeizuschauen um die Faszination und Vielfalt des Kampfsports Taekwondo selbst zu erleben.



Was bedeutet Tae Kwon Do?

- Tae:** Steht für mit dem Fuß ausgeführt Techniken
Kwon: Steht für mit der Hand ausgeführte Techniken
Do: Meint die Weiterentwicklung auf geistiger Ebene, sowie die Philosophie dieser Kampfsportart

Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist die koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Der Schüler erlernt durch das Training Selbstbewusstsein, Aufmerksamkeit, Disziplin und Respekt. Das Taekwondo besteht aus mehreren Disziplinen:

Poomse:

Auch Form genannt, ist der Kampf gegen einen imaginären Gegner nach vorgegebenem Ablauf. Sie ist ein Bestandteil der verschiedenen Gürtelprüfungen. Ebenso werden Meisterschaften im Formenlauf veranstaltet.

Pratzentraining:

Um die Genauigkeit und Zielsicherheit der jeweiligen Techniken zu trainieren, werden Schläge und Tritte auf sogenannte Pratzen ausgeübt. Dies sind im Allgemeinen mit Leder bezogene Schaumstoffpolster.

Kampf:

Im Kampf werden die zuvor mit den Pratzen trainierten Kampftechniken in die Praxis umgesetzt. Die Schüler tragen hierbei Kampfwesten, um Verletzungen vorzubeugen. Sie versuchen durch möglichst gezieltes einsetzen der gelernten Techniken den Gegner zu treffen. Auch in dieser Disziplin werden Meisterschaften ausgetragen.

Theorie:

Die Schüler lernen während dem Training die koreanischen Bezeichnungen der verschiedenen Techniken, außerdem werden ihnen die Hintergründe der Geschichte des Taekwondo näher gebracht.

Sparing:

Das Sparing wird jeweils zu Zweit trainiert. Dabei greift einer der beiden Schüler an und der Andere versucht unter Einsatz verschiedener Techniken zu blocken und gleich darauf zu kontern. Die verschiedenen Abwehrtechniken (Blöcke) und Kontertechniken müssen kraftvoll und präzise ausgeführt werden, jedoch ohne den Gegner zu treffen.

Bruchtest:

Der Bruchtest ist ein wichtiger Bestandteil der verschiedenen Gürtelprüfungen, welcher ab dem grünblauen Gürtel verlangt wird. Genauigkeit, Konzentration, Geschwindigkeit und Kraft werden hierbei getestet. Je nach Alter und Geschlecht müssen Bretter unterschiedlicher Dicke geschlagen werden:

Kinder	1 cm
Jugendliche ab 14 Jahren	2 cm
Frauen	2 cm
Männer	3 cm

Selbstverteidigung:

Die Selbstverteidigung sollte im Ernstfall helfen, beispielsweise aus Schlägereien, Angriffen mit Stock oder Messer, versuchter Vergewaltigung etc. unversehrt zu entkommen. Um in einer solchen Situation entsprechend richtig reagieren zu können, lernen die Schüler Hebeltechniken, Würfe, Tritte und lautes Schreien. Die Selbstverteidigung stärkt das Selbstbewusstsein eines jeden Schülers.