

Taekwondo und Allkampf-Jitsu

Taekwondo stammt aus Korea.

Der Begriff „*Taekwondo*“ setzt sich zusammen aus: Tae (Fuß), Kwon (Faust) und Do (innere Einstellung) und bedeutet „Weg des Fußes und der Hand“.

Taekwondo ist eine waffenlose Kampfkunst, bei der sehr häufig Füße, aber auch Arme und Hände zur Verteidigung eingesetzt werden.

Allkampf-Jitsu ist ein Selbstverteidigungs- und Nahkampfssystem, das die verschiedensten Verteidigungstechniken aus den Kampfsportarten Aikido, Bo-Jitsu, Jiu-Jitsu, Judo, Karate, Taekwondo und Wing Tsun in sich vereint um für jede Verteidigungssituation eine wirkungsvolle und zugleich unter juristischen Gesichtspunkten erlaubte Verteidigungsmöglichkeit zu bieten.

Allkampf-Jitsu eignet sich deshalb gleichermaßen für den Kampfsportneuling wie für den bereits aktiven Kampfsportler in einer der traditionellen Kampfsportarten.

Taekwondo ist ein Gesundheitssport

Das von uns unterrichtete „traditionelle“ *Taekwondo* ist ein Gesundheitssport, bei dem nicht das Alter ausschlaggebend für den erreichbaren Erfolg ist.

Hauptziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens, sowie der persönlichen Sicherheit. Immer mehr „Best Ager“ (45+) üben traditionelles *Taekwondo* aus.

Für sie ist das Taekwondo ihr „Anti-Aging“-Geheimnis, denn sie werden und bleiben fit, beweglich und in Form.

Traditionelles *Taekwondo* spricht jeden Muskel des Körpers an, insbesondere der Rücken wird gestärkt, das Herz-Kreislauf-System trainiert, die Geschmeidigkeit des Körpers verbessert, der Gleichgewichtssinn geschult und die Konzentrationsfähigkeit erhöht.



Zudem wird eine wirkungsvolle Selbstverteidigung erlernt und dadurch zusätzliche Selbstsicherheit gewonnen. Ein selbstbewusstes Auftreten ist der beste Schutz vor Angriffen.

Ausgleich zum Schulalltag

Traditionelles *Taekwondo* ist hervorragend für **Kinder** und **Jugendliche** geeignet, es bewirkt, dass schüchterne und zurückgezogene Kinder mehr aus sich herausgehen und selbstbewusster werden, aktivere Kinder werden ruhiger und begegnen anderen rücksichtsvoller.

Durch das *Taekwondo*- und *Allkampf-Jitsu*-Training werden Disziplin, Mut, Teamgeist, wechselseitige Rücksichtnahme, das Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild entwickelt. Dies sind notwendige Fähigkeiten, um den Anforderungen unserer Zeit gewachsen zu sein.



Die positiven sportlichen Auswirkungen auf Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft kommen dazu und leisten insgesamt einen wertvollen Beitrag für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.



Studien haben gezeigt, dass durch traditionelles *Taekwondo* die Selbstdisziplin und die Charakter-

entwicklung gefördert und das Arbeitsgedächtnis verbessert wird!

(Quelle: Detlef Träbert, Schulberater, in Welt am Sonntag, Nr. 35 vom 28.08.2011)

Feminin und selbstbewusst

In den letzten Jahren ist verstärkt zu beobachten, dass immer mehr **Mädchen** und **Frauen** traditionelles *Taekwondo* und *Allkampf-Jitsu* trainieren. Ihnen kommt entgegen, dass traditionelles Taekwondo ohne direkten Schlag- oder Stoßkontakt zum/zur Trainingspartner/in ausgeübt wird.



Frauen schätzen das abwechslungsreiche Training als perfektes Bodyforming und nutzen es zum Stressabbau. Das Üben von Selbstverteidigungstechniken stärkt ihr Durchsetzungsvermögen und ihr Selbstbewusstsein.

TRAININGSZEITEN

Kinder ab 6 Jahre/ Jugendliche bis 13 Jahre:
Dienstag 18.00 – 19.15 Uhr

Jugendliche ab 14 Jahre / Erwachsene
Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr

TRAININGSORT

**Eichendorf / Doppelturnhalle der
Joseph-von-Eichendorff-Schule**

INFORMATION

Werner Fichtner

Taekwondo-Großmeister (8. Dan)
Allkampf-Jitsu-Großmeister (7. Dan)
Trainerlizenz des BLSV e.V.
Telefon: 08721 / 62 69
Fichtner-Werner@t-online.de

Thomas Obermeier

Taekwondo-Großmeister (6. Dan)
Allkampf-Jitsu-Großmeister (5. Dan)
Trainerlizenz des BLSV e.V.
Telefon: 0171 801 189 6
thomas.obermeier@gmx.net

Roland Obermeier

Taekwondo-Großmeister (6. Dan)
Allkampf-Jitsu-Großmeister (5. Dan)
Telefon: 0171 726 713 5
robermeier1@t-online.de

www.traditionelles-taekwondo-online.de

Probetraining ist an jedem Trainingstermin möglich!

KOREANISCHER KAMPFSPORT

Selbstverteidigungskunst



ANFÄNGERKURSE



TAEKWONDO- UND ALLKAMPF-JITSU-LEHRZENTRUM

Eichendorf