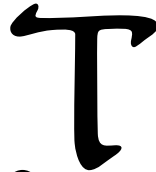


Mein  
starker  
Verein



1859

**KEMPEN**

**TAE  
KWON  
DO**

Die koreanische Kampfkunst



- Das Taekwondo-Training ist ganzheitlich und spricht Anfänger, Wiedereinsteiger und Interessierte gleichermaßen an.
- Die Steigerung der Leistungsfähigkeit kommt beim Taekwondo ganz von alleine.
- Bei jedem Training in der VT sind erfahrene Trainer dabei. Niemand wird überfordert, jeder wird leistungsgerecht geführt.
- Jede Trainingseinheit ist individuell auf die Gruppe ausgerichtet.
- Taekwondo führt spielerisch zu mehr Selbstsicherheit.
- Der Gürtel ist dazu da, den Anzug zusammen zu halten.  
(altes koreanisches Sprichwort)



# Grundsätze & Gürtel

Es gibt fünf Grundsätze des Taekwondo:

Höflichkeit (Ye Ui)

Integrität (Yom Chi)

Durchhaltevermögen (In Nae)

Selbstdisziplin (Guk Gi)

Unbezwinglichkeit (Beakjul Boolgool)

Es gibt elf Gürtelfarben, von weiß über grün-blau bis schwarz.

Die Anfängerstufe „weiß“ entspricht der Graduierung 10. Kup. Das höchste ist der 10. Dan = schwarzer Gürtel und Ausbildungsstand WTF-Präsident.

Beim Taekwondo geht es um Geduld, Respekt vor dem Gegenüber, Erkennen der eigenen Schwächen und Stärken.

Eine Regel besagt: Verneige dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang (Übungsraum) sowie vor und nach jeder Partner-Übung. Zu den Verhaltensregeln gehört auch, pünktlich vor Beginn der Trainingsstunde zu erscheinen, einen sauberen weißen Tobok zu tragen und den Gürtel mit einem korrekten Knoten zu binden.

## Höflichkeits- regeln

# Disziplinen



Die vier Hauptdisziplinen des Taekwondo sind Freikampf, Selbstverteidigung, Formenlauf und Bruchtest. Der Freikampf ist ein berührungsloser Kampf, bei dem technische Kombinationen ausgeführt werden. Die Selbstverteidigung dient dem eigenen Schutz und kann die Abwehr einzelner oder mehrerer Angreifer beinhalten. Beim Formenlauf werden Bewegungsabläufe und Techniken eingeübt. Beim Bruchtest, der eine untergeordnete Rolle spielt, geht es darum, Bretter mittels Handtechnik zu zerschlagen.

# Taekwondo

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, die auch als Kampfsport ausgeübt wird. Die drei Silben des Wortes stehen für Fußtechnik, Handtechnik und Weg. Taekwondo ist verwandt mit anderen asiatischen Kampfsportarten. Die Technik ist auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt. Im Taekwondo dominieren die Fußtechniken. Es ist eine olympische Disziplin.

Kontakt: Fachwart Wolfgang Reinsch,  
Tel. 02152/6608;  
Cheftrainer Christian Eloundou,  
Tel. 02152/9105343.

## Vereinigte Turnerschaft Kempen 1859 e.V.

### Geschäftsstelle:

Görtschesweg 5  
47906 Kempen  
Tel. 02152/894597-0  
Fax 02152/894597-19  
E-Mail [info@vt-kempen.de](mailto:info@vt-kempen.de)

Öffnungszeiten:  
Mo.+Mi. 17-19 Uhr  
Di.+Do. 10-12 Uhr



### Vereinsangebot:

Eltern/Kind-Turnen | Feldenkrais | Ferienfreizeit Bensorsiel | Fitnessgymnastik | Funktionsgymnastik | Frauengymnastik | Gerätturnen Handball | Karate | Kinderturnen | Lauftreff Leichtathletik | Pilates\* | Prävention und Gesundheitssport | Rehasport | Relax | Rückenschule | Seniorengymnastik | Sportabzeichen Taekwondo | Tai Chi\* | Triathlon | Volleyball Wirbelsäulengymnastik | Yoga

\* werden nur bei Bedarf angeboten

[www.vt-kempen.de](http://www.vt-kempen.de)