

BUDO-Club Minden

Taekwondo - die Kampfkunst für jedermann

Taekwondo ist eine alte koreanische Kampfkunst. Sie ist u. a. eine waffenlose Selbstverteidigung, deren zahlreichen Techniken aus einer variationsreichen Anwendung von Schlägen und Stößen mit fast allen Teilen der Hände, Arme, Beine und Füße besteht. Das Erlernen dient in erster Linie der **eigenen Persönlichkeitsentfaltung**.

Tae beschreibt alle Fußtechniken wie Schlagen, Stoßen und Springen unter Ausnutzung aller Möglichkeiten der Beine. Der koreanische Name **Kwon** bedeutet Faust und steht in diesem Zusammenhang für alle Schläge und Stöße sowie Block- und Anfangsbewegungen mit Armen und Händen.

Allen asiatischen Kampfkünsten liegt eine Philosophie zugrunde. Diese beinhaltet unter anderem eine bestimmte geistige Konzeption der Lebensführung. Das **Do**, oft nur unzureichend mit „Weg“ übersetzt, ist die Bezeichnung für all die Dinge, Entwicklungen und Erfahrungen, die über den rein sportlichen Aspekt hinausgehen.

Taekwondo, für wen ist es geeignet?

Taekwondo ist für **Frauen, Männer, Jugendliche** und **Kinder** gleichermaßen geeignet. In den letzten Jahren ist deutlich zu beobachten, dass immer mehr Frauen und Mädchen zum Taekwondo finden. Durch einen vernünftig trainierten Muskelapparat und Beweglichkeit schenkt das Taekwondo den Übenden ein neues Selbstwertgefühl. Die Muskeln des gesamten Körpers werden beansprucht und aufgebaut. Besonders die **Wirbelsäule**, in deren Bereich die meisten Ursachen für die verschiedensten Rückenleiden zu finden sind, wird durch stärkere Muskeln gestützt und geschont. So erreichen viele **Senioren** auch dann, wenn sie als solche erst mit dem Training begonnen haben, erstaunliche Leistungen, an die sie zuvor selbst nicht geglaubt hätten.

Die bisherige Scheu der **Frauen** vor Kampfsportarten ist beim Taekwondo völlig unbegründet, da diese Kampfkunst ohne direkten Kontakt ausgeübt wird. Sogar bei den zahlreichen Selbstverteidigungstechniken wird peinlichst genau darauf geachtet, den Partner nicht zu verletzen oder zu gefährden. Das Taekwondo stellt Ansprüche an die Person und ist daher gerade für die **moderne Frau** eine Herausforderung.

Die Trainingsmethoden im Taekwondo sind darauf abgestimmt, die Bedürfnisse und individuellen Lernunterschiede zu berücksichtigen. So werden auch die **Kinder** nach Ihrer Eigenart unterrichtet und niemals gezwungen, etwas vorzuführen, was über ihre Kräfte geht.

Die Mühen, die Strenge und die Disziplin während des Unterrichts entwickeln u. a. Kameradschaftsgeist, Ausdauer, Wertschätzung und gegenseitige Rücksicht. Das gewonnene Selbstvertrauen bringt ein schüchternes und zurückgezogenes Kind dazu, aus sich herauszugehen, während das **aggressive Kind** ruhiger wird und anderen rücksichtsvoller begegnet.

Selten eignet sich eine Sportart als **Familiensport** so wie das Taekwondo. Hier kann man als Individuum und zugleich mit der ganzen Familie trainieren. Teilnahme an Turnieren, Lehrgängen etc. im In- und sogar Ausland macht Taekwondo für den einzelnen wie für die Familie zu weit mehr als dem, was eine Sportart im üblichen Sinne darstellt.