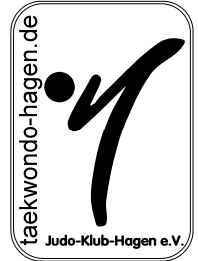


Judo-Klub-Hagen e.V.

Abteilung Taekwondo



Hallo liebe/r Sportler/in,

zunächst einmal herzlich willkommen bei der Taekwondo-Abteilung im Judo-Klub-Hagen e.V. Wir möchten Euch mit diesem Schreiben einige Informationen über den Taekwondo-Sport zukommen lassen.

Allgemeines ...

Taekwondo ist koreanisch und bedeutet wörtlich übersetzt "Fuß - Faust - Weg". Damit sind schon die wichtigsten Grundbegriffe des Kampfsports umrissen: "Fuß" und "Faust" stehen für die Techniken des Taekwondo: Kicks in allen Variationen, gedreht, gesprungen und Fausttechniken, vor allem Fauststöße zum Angriff und Blocks zur Verteidigung. Der "Weg" hingegen beschreibt die persönliche Entwicklung, die jeder echte Taekwondoka durchläuft, vom Weißgurt zum Schwarzgurt, vom Schüler zum Meister. Dabei geht es um mehr, als nur sportliche Fortschritte. Taekwondo ist eine Charakterschule. Geduld, Respekt vor dem Gegenüber, Erkennen der eigenen Schwächen und Stärken, Selbstdisziplin sind nur einige Aspekte, mit denen sich der Sportler im Training auseinandersetzen muss. Für viele Sportler macht gerade diese Kombination von körperlichem Training und geistiger Dimension den besonderen Reiz des Taekwondo aus.

Die beiden wichtigsten Disziplinen des Taekwondo sind Wettkampf und Formenlauf. Bei uns wird Vollkontakt Wettkampf nach den WTF (World Taekwondo Federation)-Regeln betrieben. Der Vollkontakt-Wettkampf ist auch Olympische Disziplin. Wettkampf-Taekwondo ist schnell, technisch und taktisch anspruchsvoll und spannend. Über das Jahr finden mehrere größere und kleinere Meisterschaften für Anfänger und Fortgeschrittene in verschiedenen Regionen statt. Wer also Spaß am Wettkampftraining hat, findet immer Gelegenheit, seine Fähigkeiten zu erproben.

Formenlauf ist für jeden Taekwondoka Pflicht, der Gürtelprüfungen ablegen möchte. Für jede Prüfung muss eine neue Form (Poomsae) erlernt werden. Die Formen sind eine feste Abfolge von Angriffs- und Verteidigungstechniken, die gegen einen imaginären Gegner ausgeführt werden. Formenlauf ist auch Wettkampfdisziplin. Bewertet werden dann zum Beispiel die Exaktheit der Ausführung, der Ausdruck und die Dynamik der Bewegungen. Auch hier gibt es eine Vielzahl von regionalen und überregionalen Turnieren für Anfänger und Fortgeschrittene.

In der Grundschule wird die korrekte und effektive Ausführung von Basistechniken erlernt. Beim Bruchtest wird die Durchschlagkraft der erlernten Techniken erprobt. Bei der Selbstverteidigung übt man Methoden, sich gegen konkrete Angriffe zur Wehr zu setzen.

Taekwondo wird von Sportler/innen jeden Alters und beiderlei Geschlechts mit Begeisterung betrieben. Kinderkurse sind für Kids ab etwa sechs Jahren geeignet. Die Kinder werden dort nicht nur spielerisch zu gesunder Bewegung angeleitet. Stille Kinder werden ermutigt, sich mehr zuzutrauen, hyperaktive Kinder lernen sich in eine Gruppe einzufügen und Rücksicht auf andere zu nehmen. Wettkampf-Taekwondo ist gut für die Fitness und fördert vor allem Kraft und Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Der Formenlauf ist ruhiger und fast meditativ, dabei aber trotzdem überraschend anstrengend.

Allen Bereichen gemein ist das "Do", die geistige Dimension des Taekwondo. Davon fühlen sich viele Sportler angesprochen, die vom Training mehr erwarten, als Funfaktor, Schwitzen und Muskelkater - eine Bereicherung für Körper und Geist.

Taekwondo wird im Judo-Klub-Hagen e.V. bereits seit mehr als 30 Jahren unterrichtet. In dieser Zeit haben wir mehr als 30 Schwarzgurte hervorgebracht sowie eine Vielzahl von nationalen und internationalen Titel bei Wettkämpfen im Wettkampf-Taekwondo und im Formenlauf errungen.

Das erste Mal was muss ich beachten?

- Neue Interessenten sind bei uns herzlich willkommen. Ein Einstieg in die Gruppen ist jederzeit möglich. Bei uns im Judo-Klub-Hagen e.V. trainieren in der Abteilung Taekwondo zur Zeit mehr als 80 Sportler/innen jeden Alters und verschiedenster Herkunft. Gegenseitiger Respekt und ein hohes Maß an Toleranz ist ein absolutes Muss.
- Anfänger werden bei uns 2 x pro Woche unterrichtet. Nach zwei Prüfungen ist dann auch die Teilnahme am zusätzlich angebotenen Kampftraining möglich. In den Ferien wird in der Regel das Training 1 x pro Woche angeboten.
- Trainiert wird beim Taekwondo grundsätzlich barfuß. Für ein Probetraining sind ein T-Shirt und eine lange, dünne Trainingshose ausreichend. Wichtig sind auch Socken oder Pantoletten für den Weg zwischen Umkleide und Matte. Getränke in Kunststoff-Flaschen können selbstverständlich mitgebracht werden.
- Wir gewähren ein mindestens 2-wöchiges Probetraining. Bei jüngeren Sportler/innen sehen wir eher eine Phase von 3 - 4 Wochen zur Probe an. Erst danach sollte sich die Frage einer Anmeldung stellen.

Ich möchte mitmachen welche Kosten kommen auf mich zu?

- Wer bei uns mitmachen möchte muss im Judo-Klub-Hagen e.V. Mitglied werden. Die Aufnahmegebühr beträgt 19,90 EUR, der monatliche Beitrag ebenfalls 19,90 EUR. Die Gebühren werden vom Konto abgebucht (Lastschriftverfahren). Eine Kündigung in Schriftform ist jeweils zum Quartalsende möglich.
- Für Familien, z.B. Eltern/Kind, Geschwister etc., gibt es Rabatte auf den Beitrag.
- Ein Taekwondo-Anzug kostet, je nach Größe, zwischen 25,- und 45,- EUR. Der erste Gürtel (weiß) ist beim Anzug schon dabei. Hinzu kommt ein Taekwondo-Pass in dem Prüfungen, Lehrgänge, Turnierfolge etc. eingetragen werden. Der Pass der DTU (Deutsche Taekwondo-Union e.V.) kostet einmalig 25,- EUR. Hinzu kommt eine jährliche Abgabe für den Verband in Höhe von 17,50 EUR.
- Die DTU ist der größte Dachverband für Taekwondo-Sport innerhalb Deutschlands. Fast 900 Vereine mit über 55.000 Sportler/innen sind dort organisiert. In NRW sind rund 16.000 Sportler/innen angeschlossen. Die Graduierungen des Verbandes sind weltweit über die WTF, der World-Taekwondo-Federation - dem größten Verband für Taekwondo-Sport weltweit, anerkannt.
- Gürtelprüfungen vom weiß-gelben bis zum rot-schwarzen Gürtel finden 3 bis 4 mal jährlich statt. Die Kosten für eine Gürtelprüfung betragen 15,- EUR. Ein neuer Gürtel kostet 6,- bzw. 7,- EUR.
- ??? Wie viel denn jetzt genau ???

○ Anmeldegebühr	19,90 EUR
○ Taekwondo-Anzug (je nach Größe ca.)	35,00 EUR
○ DTU-Pass	25,00 EUR
○ Prüfungsgebühr	15,00 EUR
○ Neuer Gürtel	<u>6,00 EUR</u>
○ Summe rund	100,00 EUR

Und wann bekomme ich dann endlich den schwarzen Gürtel?

- Sofern man regelmäßig trainiert, motiviert und mit viel Ehrgeiz bei der Sache ist kann man nach rund 4 Jahren die Prüfung zum 1. Dan (schwarzer Gürtel) ablegen.
- In der Regel dauert die Ausbildung und Vorbereitungszeit knapp 5 Jahre. Danach sind unsere Sportler/innen gut ausgebildet und werden in einem besonderen Training noch einmal rund ein halbes Jahr für die Dan-Prüfung vorbereitet. Ein hohes Maß an Können, freier Präsentation des Erlernten, viel Anstrengungen und Mühen und letztlich auch drei solide Bretter sind schon echte Herausforderungen.
- Allein in den letzten 4 Jahren haben wir rund 10 neue Dan-Träger ausgebildet. Wer es schafft über den Zeitraum von 5 Jahren fortwährend zu lernen, sich selbst zu motivieren, immer mehr an Wissen und Können zu erlangen, durchzuhalten und auch aus Rückschlägen und Misserfolgen zu lernen, der hat schon den ersten und größten Schritt zum Meistergrad gemacht ...

Willkommen im Klub ...

- Bei Fragen - egal welche! - spricht bitte unser Schwarzgurt- und Trainerteam an.