

Die Lücke zwischen Geist und Körper schließen

Zeit seines Lebens muss der Mensch zwei Grundbedürfnisse erfüllen um zu überleben und seine Kräfte ständig zu erneuern. Diese sind: Die Aufnahme von Nahrung, also Essen und Trinken.

Und die Bewegung: Denken (geistige Bewegung), Atmung und andere physiologische Funktionen der inneren Organe und des Bewegungsapparates (körperliche Bewegung).

Wird eines dieser Grundbedürfnisse nicht oder nicht angemessen befriedigt, sind wir nicht lebensfähig. Ohne Bewegung verkümmern Körper, Geist und Seele. Wer sich falsch oder zu wenig bewegt, schwächt seinen Körper. Richtige Bewegung aber stärkt den Körper und kräftigt die inneren Organe.

Von dieser Erkenntnis ausgehend, entwickelten die asiatischen Philosophen Systeme richtig zu denken, zu atmen und sich zu bewegen. Eines dieser Systeme ist das Traditionelle Taekwondo. Das System von Fuß (Tae), Hand (Kwon) und Geist (Do).

Traditionelles Taekwondo ist tief im asiatischen Gedankengut verwurzelt. Eine Stärke dieses Systems ist seine große Flexibilität. **Jeder Mensch kann jederzeit und überall, unabhängig von seinem Alter und seiner Kondition seinen Gesundheitszustand verbessern und mehr Lebensfreude gewinnen.** Dazu braucht er auch keine besondere Ausrüstung. Das bewusste Üben, die geistige und körperliche Bewegung ist ein mächtiges Instrument zur Revitalisierung des Körpers und des Geistes. Die Grundidee ist, durch Bewegung Körper und Geist in Einklang zu bringen. Denn nur in diesem Zustand ist der Mensch zu höchsten Leistungen fähig.

禮義廉恥
忍耐
克己
百折不屈

Die Handschrift von Choi Hong Hi umschreibt, dass Taekwondo weit mehr als den sportlichen Aspekt beinhaltet.



Die Schulleiter: Großmeister Fritz Flatnitzer und Brigitte Flatnitzer (4. Dan) | die Taekwondoschule in der Münchener Straße

Seit 1985 unterrichten Fritz und Brigitte Flatnitzer Taekwondo in Ingolstadt. Beide haben über 30 Jahre Taekwondo-Erfahrung und wurden von dem legendären Großmeister Kwon Jae-Hwa ausgebildet. Seit 2002 gehen sie ihren eigenen Weg.



Taekwondo Black Belt Center

Fritz & Brigitte Flatnitzer
Münchener Straße 97 a
85051 Ingolstadt

Tel.: 08 41/ 7 62 93
info@taekwondo-ingolstadt.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr, 17-20 Uhr;
Di, Do, Sa, 10:30-11:30 Uhr

Probeunterricht jederzeit möglich,
Zuschauer herzlich willkommen.

www.taekwondo-ingolstadt.de



Taekwondo Black Belt Center Ingolstadt

태권도





Taekwondo kann von Kindern ab etwa fünf Jahren bis hin ins hohe Alter betrieben werden.

Taekwondo speziell für Kinder:

Bewegung ist generell sehr wichtig für Kinder. Traditionelles Taekwondo bietet Bewegung in seiner ganzen Bandbreite. Bei einem "Hochkick" gibt es wohl wenige Muskeln des Körpers, die nicht beansprucht werden, ebenso wird das Gleichgewichtsgefühl gestärkt. Taekwondo ist aber nicht nur körperliche Bewegung, sondern auch geistige. Durch die im Training geübten Bewegungskombinationen lernen die Kinder aufmerksam zuzuhören und trainieren das Kurzzeitgedächtnis. Den Schülern werden wichtige Verhaltens- und Höflichkeitsregeln, sowie Respekt und Selbstvertrauen nähergebracht. - In den Trainingsstunden sind die Kinder nicht Gegner, sondern Partner. Die Übungen werden ohne Kontakt ausgeführt, wodurch die Körperbeherrschung verbessert wird. Da im traditionellen Taekwondo der Respekt vor dem Trainingspartner an erster Stelle steht, erlernen die Kinder hier auch Disziplin und Respekt gegenüber dem Partner und höheren Farbgurten.

	10. Kup
	9. Kup
	8. Kup
	7. Kup
	6. Kup
	5. Kup
	4. Kup
	3. Kup
	2. Kup
	1. Kup
	1. Dan

Dan Kup Jedo - Das Rangsystem

Wie in den meisten Kampfkünsten gibt es auch im traditionellen Taekwondo ein Rangsystem, welches auch ein Laie an den verschiedenen Gürtelfarben erkennen kann.

Um die erreichten charakterlichen und körperlichen Fähigkeiten einordnen zu können wurde dieses System in 10 Schülergrade (Kup) und 9 Meisterstufen (Dan) eingeteilt. Die Farbgurtgrade werden begonnen beim zehnten zum ersten Kup gezählt, die Meistergrade begonnen beim ersten zum neunten Dan. Mit der Prüfung zum fünften Dan erreicht man gleichzeitig den Großmeistertitel.

Taekwondo lässt sich in drei Disziplinen einordnen, die jeweils auch Prüfungsbestandteil sind:



Chayu Taeryon - Freikampf

Im Freikampf werden nahezu alle Erfahrungen, Kenntnisse und Techniken, die der Schüler gelernt hat angewendet. Grundregeln, wie z.B. das Abstoppen der Schläge kurz vor dem Ziel, müssen streng beachtet werden. Der Kampf ist eine Art menschliche Diskussion. Auf eine Frage, den Angriff, folgt die Antwort, die Verteidigung bzw. das Ausweichen. Der Kampf ist also eine Art Schachspiel nur sehr viel schneller.

Im traditionellen Taekwondo werden alle Schläge ohne Kontakt zum Trainingspartner ausgeführt. Das zentrale Prinzip ist es Körper und Geist aufzubauen und nicht zu zerstören.



Kyek Pa - Bruchtest

Bruchtests auf Holzbretter oder Ziegelsteine resultieren aus technischen Übungen und werden nie geübt. Der Schüler reift für den Bruchtest erst im Laufe der Zeit, wobei die geistige Einstellung ausschlaggebend ist. Neben perfekter Technik sind unbedingter Wille und Selbstvertrauen nötig. Allein durch Kraft lassen sich solche Aufgaben nicht lösen.

Hyong - Form

Vergleichbar mit der Kata im Karate ist die Hyong ein festgelegter Bewegungsablauf. Techniken werden im Wechsel von Angriff und Verteidigung gegen imaginäre Gegner geübt. Wichtig ist dabei die Atmung, deren Kontrolle und Perfektion. Sie hilft Kraft schnell und richtig zu konzentrieren. Es gibt insgesamt 24 Hyongs, die die Technik des Taekwondos in ihrer kompletten Vielfalt widerspiegeln.

