



1985-2010

태 권 도 안 도 장



TAEKWONDO BLACK BELT CENTER INGOLSTADT



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.

„Wer wissen will, muss erfahren“





Die drei Säulen des Taekwondo

Hyong (Form)

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.

Taeryon (Kampf)

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 viel schneller.

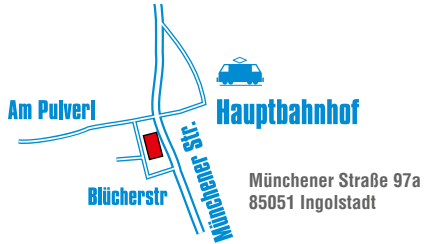
Kyek Pa (Bruchtest)

Bruchtests auf Bretter oder Steine werden nie geübt. Der Schüler reift für den Bruchtest erst im Laufe der Zeit. Neben perfekter Technik sind unbedingter Wille und Selbstvertrauen nötig. Allein durch Kraft lassen sich solche Aufgaben nicht lösen.

1985-2010 Jubiläumsaktion

Einführungsstunde + Taekwondo-Anzug für 19,90 EUR
bei Anmeldung trainieren Sie den ersten Monat gratis!*

*Aktion gültig bis 31.12.2010, pro Person nur einmal einlösbar.



Telefon 0841 - 7 62 93 | info@taekwondo-ingolstadt.de



Großmeister Fritz Flatnitzer, Brigitte Flatnitzer - 4. Dan

Zeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA
10:30 11:30		Alle		Alle		Alle
17:00 18:00	Kinder	Kinder	Kinder	Kinder	Kinder	Sonn- und Feiertags laut An- kündigung bzw Aushang
18:10 19:10	Alle	ab 2.Kup	Alle	Alle	Alle	
19:15 20:15	Alle*	Kampf ab 4.Kup	Alle*	Basis	Alle*	

*alle Erwachsenen und spezielle auch Anfänger

www.taekwondo-ingolstadt.de