

Was ist Taekwondo?



TaeKwonDo (TKD) ist eine aus Korea stammende, waffenlose Kunst der Selbstverteidigung und kann unter verschiedenen Gesichtspunkten von Frauen und Männern, Jungen und Mädchen gleichermaßen trainiert werden :

"Tae", steht für die Fußtechnik, "Kwon" für alle Handtechniken und "Do" für die geistige Entwicklung des Kampfsportlers.

Taekwon-Do bietet verschiedene Elemente, die zwar zusammen eine komplexe Kampfkunst bilden, jedoch kann jeder sich dafür seine individuellen Prioritäten setzen.

Tae Kwon Do ist...

- Fitnesstraining, Breitensport
- Selbstschutz / Selbstverteidigung
- Traditionelle Kampfkunst
- Leistungssport, Wettkampfsport
- Olympische Disziplin

Taekwondo hat eine lange Tradition



Das traditionelle Training gliedert sich in eine umfassende Gymnastik, das Üben von

Selbstverteidigungsgrundtechniken und Formentraining (Koordinationstraining). Die wichtigste Voraussetzung, die ein Anfänger mitbringen sollte, ist die "Ausdauer im Üben" der ungewohnten Bewegungsabläufe. In unserer harmonischen Gemeinschaft erfährt der Geist ein neues Selbstvertrauen und der Körper die faszinierende Gewandtheit der Kampfkunst.

Taekwondo ist olympisch



Darüber hinaus gibt es noch im modernen Taekwondo den sogenannten Freikampf. Ein modernes schnelles System, das sich durch einfache Techniken, Koordinationsvielfalt und großer Variationsmöglichkeit auszeichnet. Ein System, das den olympischen Anforderungen entspricht, und aus diesem Grund besonders bei der Jugend beliebt ist.

Taekwondo im Verein



In Hamburg gibt es in beinahe jedem Stadtteil einen Verein, der sich mit dieser Kampfkunst beschäftigt. Das Training ist vorwiegend in Kinder- und Erwachsenentraining sowie in traditionelles und Kampftraining gegliedert.

Kinder können schon ab einem Alter von 6 Jahren aktiv sein. Erwachsenen sind nach oben hin keine Grenzen gesetzt. Jeder kann diese faszinierende Sportart ausüben. In jedem Verein gibt es Frauen und Männer, Dicke und Dünne, ganz junge und ältere.

Egal, ob man seine Muskulatur und Kondition auf Vordermann bringen will, ob man auf der Suche nach einem Sport ist, bei dem man den Alltagsstress vergißt, oder sich im Wettkampf mit anderen messen möchte. Taekwondo bietet jedem das Richtige.

Interessiert?

Um einen eigenen Eindruck von dieser vielseitigen Kampfkunst zu bekommen, ermöglichen Ihnen alle Vereine, an kostenlosen Probestunden teilzuhaben. Bringen Sie einfach ein T-Shirt und Sporthose und Duschzeug mit, Schuhe sind nicht erforderlich

Liste der Taekwondo Vereine in Hamburg



Taekwondo Union Hamburg TUH-Logo 2018

[nach oben](#)