

KINDER- UND JUGENDTRAINING

Die **Gesundheit, körperliche Fitness & Beweglichkeit** sowie die **mentale Balance** unserer Kinder ist die Voraussetzung für die ganzheitliche Ausgeglichenheit im Kindesalter.



Das Taekwondo-Training unter der Aufsicht unserer versierten Trainer hat viele positive Effekte:

- verbesserte **Beweglichkeit, Ausdauer & Kraft**,
- Verbesserung der **Fein- & Grobmotorik**,
- **Spaß und Freude** am Sport,
- **Ausgleich zum langen Sitzen** während des Schulalltags,
- **mentaler Ausgleich** bei Schulstress, Hyperaktivität,
- **Konzentrationssteigerung**,
- **Aufbau und Steigerung des Selbstwertgefühls**,
- Sicherheitsgefühl durch erlernte **Selbstverteidigung**.



Für Kinder ist ein Eintrittsalter **ab 5 Jahren** empfohlen!

ERWACHSENENTRAINING

Für einen allgemein ausgeglichenen Alltag ist es natürlich auch für Erwachsene wichtig, auf ihre **Gesundheit, körperliche Fitness, Beweglichkeit** sowie die **mentale Balance** zu achten.



Der gleichbleibende **Trainingsablauf**, wie beispielsweise **Ausdauertraining, Regeln, unterschiedliche Techniken (körperlich wie mental), Selbstverteidigung und der meditative Abschluss (Atem-Meditation)**, bieten hier einen qualitativ sehr beruhigenden Ausgleich in unserer schnelllebigen Zeit.



Mit Taekwondo können Sie in jedem Alter beginnen. Kommen Sie einfach zu uns zu einem Probetraining!

© Walter Musch



TAE KWON DO JOHWA

GROSSMEISTER WALTER MUSCH

Walter Musch
Schulleiter & Trainer
TAE KWON DO JOHWA
W: www.classic-tkd.at
T: +43 (0) 650 990 55 33

WAS IST TAE KWON DO?

GESUNDHEITSFÖRDERNDE ASPEKTE

Taekwondo ist eine Sportart mit außerordentlich hohen gesundheitsfördernden Effekten. Im Vordergrund steht die **Ausgewogenheit** und **enorme Vielfalt**, die diese Sportart bietet.

Alle Hauptbelastungsformen wie **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gewandtheit und Koordination** werden gleichermaßen trainiert. Einseitige Belastungen werden strikt vermieden.



Dieses **ganzheitliche Training** schöpft das komplette Bewegungsausmaß sämtlicher Körperabschnitte in allen Raumebenen aus. Dadurch wird **Haltungs- und chronischen Schäden am Bewegungsapparat** wirkungsvoll **vorgebeugt**.



MENTALE STÄRKUNG

Als weiterer wesentlicher Faktor ist die enge **Verflechtung von mentaler und körperlicher Schulung** hervorzuheben.



Psychische Komponenten wie **Konzentration, Selbstvertrauen, Mut, Ausdauer, Willenskraft und Disziplin** werden gleichermaßen mittrainiert.

Durch die **moralisch-ethischen Grundregeln** des Taekwondo werden zusätzlich charakterliche Eigenschaften gefördert, wie zum Beispiel:

- **Gemeinschaftsgefühl, & Hilfsbereitschaft,**
- **Freundlichkeit,**
- **Respekt und Bescheidenheit.**



Körperliche und geistige Faktoren beeinflussen sich in einer ständigen **Wechselwirkung** gegenseitig, positiv aber auch negativ. Diesbezüglich bietet traditionelles Taekwondo einen **ganzheitlichen Ansatz**, bei dem Körper und Geist gleichsam trainiert werden, um eine **einzigartige Harmonie** zu erreichen.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Hosinsul ist fester Bestandteil des Taekwondo-Trainings. Unter Hosinsul versteht man die **Selbstverteidigung gegen plötzliche Angriffe bewaffneter und unbewaffneter Gegner**.

Gerade in der heutigen Zeit und bei der aktuell weiter wachsenden Kriminalität wird es immer wichtiger, sich selbst verteidigen zu können!



Zu unserer **Selbstverteidigungsausbildung** gehören:

- **Konfliktvermeidung:** Gefahren vermeiden bzw. bestehenden Gefahren ausweichen,
- **Deeskalationstechniken:** mit der bestehenden Gefahr angemessen umgehen,
- **Selbstschutztechniken:** wenn keine weiteren Möglichkeiten mehr bestehen.

Grundsätzlich gilt:
Taekwondo-Techniken dienen ausschließlich der Verteidigung!!