

# TRADITIONELLES TAEKWON-DO

SCHWABACH  
SC 04

BEIM SC 04 SCHWABACH

태  
TAE  
권  
KWON  
도  
DO



[sc04-schwabach.de/taekwondo](http://sc04-schwabach.de/taekwondo)

# WAS IST TRADITIONELLES TAEKWON-DO?

Wörtlich übersetzt heißt Taekwon-Do: „Der Weg des Fußes und der Hand“

## **TAE : Fuß**

Diese Silbe steht für alle Fußtechniken. Tae beinhaltet das Springen, Schlagen und Stoßen unter Ausnutzung aller Möglichkeiten der Beine.

## **KWON : Faust bzw. Hand**

Kwon meint alle Schläge, Stöße und Abwehrtechniken der Arme und Hände.

## **DO : Weg**

Do bezeichnet den geistigen Weg, die mentale Einstellung des Praktizierenden. Durch das regelmäßige, jahrelange, im Idealfall lebenslange Üben ergeben sich für Aktive oft neue Perspektiven auf das Leben. Die innere Einstellung zu sich selbst und in der Folge auch die Beziehungen zu anderen Menschen verändern sich.

In Worten ist dieser Prozess nicht zu beschreiben, er muss erfahren werden.



# TAEKWON-DO BEIM SC 04!

Taekwon-Do ist eine waffenlose Kampfkunst, die vor über 2000 Jahren in Korea ihren Ursprung fand und bis zum heutigen Tage weiterentwickelt wird. Wir trainieren Taekwon-Do in der traditionellen Form, also ohne Kontakt.

Taekwon-Do ist neben seiner Funktion zur Selbstverteidigung insbesondere auch darauf ausgelegt, beim Ausübenden eine psychische und physische Balance herzustellen und einen gesunden Ausgleich zu schaffen. Durch das Einsetzen des ganzen Körpers im Training und das Ausführen der Übungen auf beiden Seiten wird jede Einseitigkeit vermieden. Durch das Abstoppen der Techniken kurz vor dem Partner in Partner-übungen wird die Koordination und das Körperbewusstsein besonders gefördert. Traditionelles Taekwon-Do lehrt somit den gezielten Umgang mit dem eigenen Körper und baut ihn auf. Selbstvertrauen und Selbsterkenntnis nehmen ebenso zu, wie Bescheidenheit und Respekt vor dem Gegenüber.

Durch das kontaktfreie Training können Kinder und Erwachsene, Frauen und Männer gemeinsam üben.

Dadurch ist Traditionelles Taekwon-Do ein toller Familiensport.

## WIE KANN ICH MITMACHEN?

Unser Training findet mehrfach wöchentlich im Spiegelsaal des SC 04 Schwabach statt. Die aktuellen Trainingszeiten finden sich auf unserer Internetseite unter [www.sc04-schwabach.de/taekwondo](http://www.sc04-schwabach.de/taekwondo)

Für das Probetraining und die ersten Trainingseinheiten reicht normale Sportbekleidung wie T-Shirt und Jogginghose völlig aus. Wir trainieren barfuß.

Wichtig: Bitte vorher kurz anmelden. Das geht per E-Mail oder telefonisch. Gerne können Sie/kannst du die Gutscheine auf der Rückseite für das Probetraining nutzen.

**Bis bald im Training!**  
**Wir freuen uns auf Sie/dich!**

MITGLIED IM



태

TAE

권

KWON

도

DO

# GUTSCHEIN FÜR 3X PROBETRAINING BEIM TAEKWON-DO

TERMIN 1



Datum



TERMIN 2



Datum



TERMIN 3



Datum



## UNSER SCHULLEITER & TRAINER-TEAM



Von links nach rechts:

**Torsten Stamm**

4. DAN, Schulleiter

**Michael Krischok**

3. DAN, Trainer & Abteilungsleiter

**Michael Torphy**

2. DAN, Trainer

**Marvin Krich**

1. DAN, Trainer

## DU MÖCHTEST TAEKWON-DO AUSPROBIEREN? DANN KOMM ZUM PROBETRAINING!

### Fragen und Kontakt

Du hast weitere Fragen?

Melde Dich einfach bei uns:

E-Mail: [taekwondo@sc04-schwabach.de](mailto:taekwondo@sc04-schwabach.de)

Telefon: 09122 8737470

[sc04-schwabach.de/taekwondo](http://sc04-schwabach.de/taekwondo)

Hier finden sich viele weitere Infos, Trainingszeiten,  
Veranstaltungen, u.v.m.