

## Erwachsenengruppen

Seit geraumer Zeit haben sich die Erwachsenengruppen fest im Verein etabliert. Das Training wird allgemein Fitness orientiert, mit Komponenten der Selbstverteidigung und dem Selbstschutz, sowie Elementen des Taekwondo gestaltet. Männer und Frauen aller Altersgruppen trainieren gemeinsam.

Mit der Taek Bo-Fitness-Einheit mit Musik und Schlagpolstern startet am Montag die Woche, während mittwochs Taekwondo-Vollkontakt und Selbstverteidigung trainiert wird.

Neurobic mit Moosgummi-Stöcken ist für den Donnerstag angesetzt und freitags steht Fitness-Workout auf dem Trainingsplan. Eingeladen zum Mitmachen ist jeder, der Spaß an Sport, Fitness und Bewegung in einer Gruppe hat.

## Impressum

### To-San Ennepetal e. V.

Mitglied der Nordrhein-Westfälischen Taekwondo Union e.V.

Bergstraße 14  
58286 Ennepetal

Telefon: +49 2333 4484

E-Mail: [info@taekwondo-ennepetal.de](mailto:info@taekwondo-ennepetal.de)

Internet: [www.taekwondo-ennepetal.de](http://www.taekwondo-ennepetal.de)

facebook: [www.facebook.com/ToSan.ennepetal/](https://www.facebook.com/ToSan.ennepetal/)



## Unsere Trainingszeiten

### Montag

Sporthalle der Harkort-Grundschule,  
Kirchstraße 52, 58286 Ennepetal

17:30-18:30 Uhr Taekwondo für Kinder und Jugendliche

18:30-20:00 Uhr Taek Bo Fitness, Workout

### Mittwoch

Gymnastikhalle des Reichenbach-Gymnasiums,  
Peddinghausstraße 17, 58286 Ennepetal

17:00-18:30 Uhr Taekwondo für Anfänger

18:30-20:00 Uhr Wettkampforientiertes Taekwondo

20:00-21:30 Uhr realistisches Selbstverteidigungs-  
Training

### Donnerstag

Gymnastikhalle des Reichenbach-Gymnasiums,  
Peddinghausstraße 17, 58256 Ennepetal

16:30 – 17:30 Uhr Taekwondo für Vorschulkinder

17:00 – 18:00 Uhr Neurobic

18:00 – 19:30 Uhr Taekwondo für Fortgeschrittene

### Freitag

Gymnastikhalle des Reichenbach-Gymnasiums,  
Peddinghausstraße 17, 58256 Ennepetal

16:15 – 17:45 Uhr Taekwondo für Anfänger

17:45 – 19:15 Uhr Taekwondo für Fortgeschrittene

19:15 – 20:45 Uhr Fighting & Fitness

20:45 – 22:00 Uhr freies Training

# Taekwondo beim To-San

Ennepetal e. V.

[www.taekwondo-ennepetal.de](http://www.taekwondo-ennepetal.de)



Grundschule



ein Sport für jedermann



Formenlauf



Vollkontakt

## Der Ursprung des Taekwondo

Der Grundgedanke der koreanischen Kampfkunst Taekwondo ist die waffenlose Selbstverteidigung durch den Einsatz des eigenen Körpers. Ihre Geschichte reicht bis ins 12. Jahrhundert zurück. Der Begriff setzt sich folgendermaßen zusammen:

**Tae** bedeutet Fuß, steht für die Fußtechniken, die beim Taekwondo im Gegensatz zu anderen Kampfkünsten überwiegen

**Kwon** heißt Faust, umfasst alle mit der Hand ausgeführten Bewegungen wie Blöcke und Schläge

**Do** beinhaltet den Aspekt der geistigen Entwicklung, steht für den Weg, die Lehre des Taekwondo, Kraft und Konzentration

Einmal mit dem Training begonnen, kann man kaum wieder aufhören.

Gleich welchen Geschlechts oder Alters: Wirklich jeder ist in der Lage, Taekwondo zu betreiben. Ein regelmäßiges Training vermittelt Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität von Körper und Geist; neben der körperlichen Erfahrung spielen die mentalen Aspekte beim Taekwondo eine wichtige Rolle. Der Sportler lernt schnell seine eigenen Stärken und Schwächen kennen. Der Selbsterfahrungswert und seine Übertragung in den Alltag ist sehr hoch.

Besonders für Kinder und Jugendliche ist das Miteinander im Verein, die Rücksichtnahme auf den Trainingspartner und die erforderliche Fairness eine Möglichkeit, Frustrationen und Aggressionen spielerisch abzubauen.

Unterstützt von:

 Sparkasse  
Ennepetal-Breckerfeld

## Taekwondo zur Selbstverteidigung

Der traditionelle Gedanke der Selbstverteidigung geht bis in die heutige Zeit nicht verloren, wo die Angst, plötzlich angegriffen zu werden, immer größer wird. Durch Taekwondo lernen wir, uns in extremen, aggressiven Situationen angemessen zu verhalten:

Durch das Heranführen an solche hilft Taekwondo dem Einzelnen, Notwehrsituationen besser einzuschätzen, Lösungsmöglichkeiten zu finden und es fördert die körperliche und geistige Bewältigung von Problemen.

## Taekwondo in Ennepetal

Der To-San Ennepetal e. V. wurde 1981 gegründet. Benannt wurde er nach einem berühmten koreanischen Freiheitskämpfer, der sich durch die Verteidigung der Unterdrückten und die Einführung von Grundrechten einen Namen machte.

Unsere Vereinstrainer zeichnen sich durch eine gezielte, vom Landesverband durchgeführte Ausbildung aus. Somit gewährleisten wir ein altersgerechtes, individuelles Training – für Jung und Alt, für Stark und Schwach.



Taeryon



Bruchtest



Selbstverteidigung



Neurobic

## Die Bestandteile des Taekwondo

Die Sportart Taekwondo lässt sich in mehrere große Bereiche unterteilen:

### Grundschule

Dort werden die vielfältigen Hand- und Fußtechniken erlernt.

### Selbstverteidigung

Effektive und leicht erlernbare Techniken zur Verteidigung werden vermittelt.

### Taeryon (abgesprochener Kampf)

Der sinnvolle Einsatz von Hand- und Fußtechniken sowie deren Abwehr wird mit dem Partner geübt. Dieser wird dabei nicht berührt.

### Vollkontakt

Ein olympisch reglementierter, direkter Kampf in Schutzkleidung.

### Formenlauf

Ein Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner, der nach einem festgelegten Bewegungsmuster verläuft.

### Bruchtest

Die Effektivität einzelner Techniken wird durch das Brechen verschieden starker Holzbretter und anderer Materialien geprobt.