



# Tae-Kwon-Do

## Sportuna Untereisesheim



### Warum Taekwondo?

Taekwondo ist für alle Altersstufen zwischen 8 - 60 Jahren (oder noch älter) geeignet. Das Verletzungsrisiko ist übrigens wesentlich geringer als in anderen Sportarten wie Fußball, Volleyball, etc.

### Trainingsinfos

Die Abteilung Taekwondo wird geführt unter der Abteilungsleitung M.Schell (4DAN) und der fachlichen Gesamtverantwortung von Großmeister R.Lepplé (5.DAN)



Trainingsplan			
Zeit	Montag	Dienstag	Freitag
18:00-19:00	(B)	(C)	(B)
19:00-20:00	(C)	(A)	(A)
20:00-20:30			



Gruppe:	Beschreibung
A	Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene)
A	Kinder/Jugend ab 6.Kup (grün)
B	Kinder Anfängerstufe 10.Kup (Weißgurt)
C	Kinder Mittelstufe 9.-7.Kup (Weiß/Gelb bis Grün)

Weitere Informationen zum Training anhand einer

**Frage und Antwort-Liste finden Sie auf der Rückseite.**

Gerne sprechen Sie bei weiteren Fragen den TKD Trainerstab direkt an.  
Auf eine rege Teilnahme freuen wir uns schon jetzt.

Mit sportlichen Grüßen

Michael Schell  
Abteilungsleiter  
Tae Kwon Do (4.DAN WSMKA)

TSV Untereisesheim  
Veilchenweg 2  
74252 Massenbachhausen  
Tel: 07138/94039  
Mobil: 0172-2907801  
Mail: [michaelschell@tmschell.de](mailto:michaelschell@tmschell.de)

Robert Lepplé  
Fachliche Leitung / Großmeister  
Tae Kwon Do (5.DAN WSMKA)

TSV Untereisesheim  
Kastanienweg 13  
74257 Untereisesheim  
Mobil: 0160-3689977  
Mail: [labbes@t-online.de](mailto:labbes@t-online.de)



# Häufige Fragen und Antworten



**Frage:**

Wie alt muss man mindestens sein um am Training teilzunehmen?

**A:** Das Mindestalter zur TKD-Teilnahme ist 8 Jahre

**Frage:**

Mein Kind ist aber sehr sportlich, warum geht das nicht früher?

**A:** Wir haben die Erfahrung gemacht, dass ein vernünftiger Lernvortschritt erst ab einem Einstieg mit 8 Jahren gegeben ist. Taekwondo bedeutet für die Kinder hohe Konzentration und erfordert eine gewisse Grundreife. „Austoben“ wie in z.B. Ballsportarten sind hier nur in Ausnahmefällen gegeben und wenn dann Bsp. beim Aufwärmtraining von sehr geringem Bestandteil.

**Frage:**

Mein Kind/Ich möchte TKD lernen um sich zukünftig (besser) verteidigen zu können!

**A:** TKD soll für die TKD-Schüler ein ausgleichender geistiger und körperlicher Sport sein, zudem muss der Schüler generell Spaß und Selbst-Motivation an dem Sport haben. Die Fähigkeit der schnellen Selbstverteidigung steht hier erst mal nicht im Vordergrund sondern stellt sich im Laufe der Zeit von selbst und durch permanenten Lernfortschritt ein.

**Frage:**

Hat Taekwondo ein therapeutischer Nutzen Bsp. bei Hyperaktivität, Aggression etc?

**A:** TKD legt neben der eigentlichen körperlichen Fitness einen hohen Wert auf eine Disziplinarische Entwicklung und Reife des Schülers. Häufig vergessene oder unberücksichtigte Verhaltensweisen wie Höflichkeit, Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin, Unbezwingbarkeit, Demut, Entschlossenheit, Gerechtigkeitssinn und Hilfsbereitschaft werden durch die Auseinandersetzung mit den Inhalten der Kampfkunst Taekwondo wiederbelebt und im Ausübenden gefestigt.

(Grundprinzipien des „DO“)

TKD ist jedoch keine „Medizin“ sondern wie bei allen anderen Sportarten ein ausgleichendes Hobby in der Heutzutage immer schnelllebigen und oberflächlichen Gesellschaft.

**Frage:**

Was muss ich für das Training mitbringen?

**A:** Trainiert wird Barfuß im TKD Anzug (Dobok) oder am Anfang genügt eine Trainingshose&T-Shirt. Jeglicher Körperschmuck ist vor dem Training aus Sicherheitsgründen zu entfernen.

**Frage:**

Kann ich auf Probe trainieren?

**A:** Es ist zwingend sinnvoll erst mal ein dreimaliges Probetraining zu absolvieren. Danach und bei positiver Selbst-Entscheidung wird über den TKD Trainer ein TKD-Anzug (Dobok) und Ausweis bestellt und die Aufnahme in der Abteilung beantragt.

**Frage:**

Was kostet die Teilnahme?

**A:** Den aktuellen Jahresbeitrag des TSV Untereisesheim analog Antragsformular zuzüglich einer TKD Jahresgebühr von 25,60€