

# Was ist Taekwondo? Eine Kurzbeschreibung.

**TAEKWONDO** ist die moderne, sportliche Version einer koreanischen Selbstverteidigungsart, die vor rund 1.300 Jahren entstand. Variationsreiche Schläge und Stöße mit fast allen Teilen von Händen, Armen, Beinen und Füßen bilden die Basis-Techniken im Taekwondo. Das Erlernen dieser Techniken dient in erster Linie der körperlichen Ertüchtigung und Persönlichkeitsentfaltung der/des Trainierenden.

Kaum ein Sport bietet diese hohe Bandbreite an Anforderungen und nicht zuletzt ein äußerst hohes Maß an Spaß.

## Neuer Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene ab 9. Mai 2022:

Jugendliche/Erwachsene ab 10 Jahre ohne Altersbegrenzung: (Einfache Sportbekleidung reicht für den Anfang. Drei kostenlose Probetrainings sind jederzeit möglich. Ein Probetrainingsformular findet Ihr auf unserer Website/**Info-Tel.: 089-80 03 66 99**)

## Der monatliche Beitrag.

Taekwondo im ESV Neuaubing ist eine selbsttragende Abteilung, was bedeutet, dass sie sich nahezu selbst finanziert. Dazu erhebt die Abteilung einen Sonderbeitrag von **€ 14,50 im Monat**. Ab drei Familienmitgliedern ist eines kostenfrei. Auf der ESV Website [www.esv-neuaubing-tkd.de](http://www.esv-neuaubing-tkd.de) finden Sie eine pdf Datei zum Download des Anmeldeformulars. Sie erhalten es aber auch in Papierform in der Abteilung.

Der Beitrag für den Hauptverein beträgt für Erwachsene ebenfalls **€ 14,50 im Monat**. Ein zweites Familienmitglied, Ehefrau, Ehemann, Kinder, Jugendliche bis 18 Jahre sowie Mitglieder ab dem 65. Lebensjahr zahlen nur noch **€ 10,00**. Bei Vorlage entsprechender Unterlagen: Schüler, Studenten, Auszubildende bis zum 27. Lebensjahr, freiwilliger Wehrdienst, Bundesfreiwilligendienst, Rentner, Pensionäre sowie Schwerbehinderte ab 50 % zahlen nur **€ 10,00**.

Ab dritten Familienmitglied bis 18 Jahre liegt der Beitrag bei nur noch **€ 4,00**. Auf der ESV Website [www.esv-neuaubing.de](http://www.esv-neuaubing.de) finden Sie eine pdf Datei zum Download des Aufnahmeantrages. Sie erhalten diesen aber auch in Papierform in der Abteilung.

Der Monatsbeitrag setzt sich aus Abteilungs- und Vereinsbeitrag zusammen.

[www.esv-neuaubing-tkd.de](http://www.esv-neuaubing-tkd.de)



**1969** Abteilungsgründung durch Wolfgang Eberl (4. Dan) und Manfred Huttner (2. Dan).

**1976** Verpflichtung des koreanischen Trainers Park Soo Nam.

**1978** Christl Jörger und Helmut Urban übernehmen die Abteilungsleitung.

**1982-1985** Erfolge bei der Münchner Meisterschaft.

**1985** Erfolge bei der Bayerischen Meisterschaft.

Ab **1986** große, internationale Turniere wie Belgien, Dänemark, Holland, Österreich etc., stets erfolgreich.

**1988** Erster Kinderkurs, Liane Urban (1. Dan) setzt Maßstäbe für ein kompetentes, altersspezifisches Training.

Ab **1988** erfolgreiche Nachwuchsturniere zur Talentsichtung.

**1989** 4 Deutsche Meister/Peter Cheaib, Martin Lindebner, Michael Frenka, Wolfgang Weber. Der ESV ist deutscher Spitzenverein und erringt auch international große Erfolge.

**1990** erhält die Abteilung als besondere Ehrung das Grüne Band der Dresdner Bank (prämiiert mit DM 10.000,-) für herausragende Talentförderung.

**1997** Abteilung Taekwondo des ESV Neuaubing verfügt über zahlreiche Bundeskader-Athleten und wird Bundesstützpunkt. Helmut Urban und Peter Cheaib werden Bundesstützpunkt-trainer Vollkontakt.

Bis **2001** ist der ESV deutscher Spitzenverein im Vollkontakt.

Ab **2001** Umstrukturierung der Abteilung, Taekwondo als Breitensport.

Wir bieten ein abwechslungsreiches, fundiertes Training für jedes Alter und gesellige Freizeitaktivitäten.

## Die Historie in Kurzform.



Abt. TAEKWONDO

ESV Neuaubing

Papinstraße 22

81249 München

Telefon +49 089 80 03 66 99

[www.esv-neuaubing-tkd.de](http://www.esv-neuaubing-tkd.de)

# TAEKWONDO im ESV Neuaubing

Koreanischer Kampfsport für jedes Alter

. Stretching

. Grundtechnik

. Kampftechnik

. Vollkontakt

. Formenlauf

. Traditionelles Sparring

. Selbstverteidigung

. Bruchtest

Neuer Anfängerkurs für  
Jugendliche & Erwachsene  
ab 9. Mai 2022!



[www.esv-neuaubing-tkd.de](http://www.esv-neuaubing-tkd.de)



### Grundtechnik/Formenlauf

Die Grundtechnik beinhaltet kampfsport-spezifische Hand- und Fußtechniken in exakt vorgegebenen Bewegungsabläufen.

### Traditionelles Sparring

Hier werden erlernte Angriffs- und Konter-techniken kraftvoll-dynamisch aber kontrolliert ohne Kontakt mit Partner/in trainiert.

### Selbstverteidigung

Sie dient der Abwehr eines Aggressors im Ernstfall; es werden unterschiedliche Abwehr-, Ausweich-, Halte- oder Befreiungstechniken trainiert.

### Kampftechnik

Die Kampftechnik unterscheidet sich wesentlich von der Grundtechnik, es geht mehr um Geschwindigkeit und taktisches Verhalten. Meist mit nur leichtem Kontakt, mit oder ohne Schutzausrüstung.

### Bruchtest

Beim Bruchtest zählt Treffsicherheit, perfekte Technik und Geschwindigkeit, enorm wichtig ist hier die mentale Stabilität.

### Vollkontakt

Das Vollkontakt-Sparring wird ausschließlich in Schutzausrüstung vollzogen. Gekämpft wird nach strengen Regeln, entsprechend des Weltverbandes World Taekwondo.

# Unser Kursangebot im Überblick.

## ■ Little Tigers/Kinder 4 bis 6 Jahre

In der Taekwondo-Vorschule werden Kinder einmal wöchentlich auf sehr spielerische Art und Weise an den Sport herangeführt.

## ■ Kinder-Anfängerkurs 6 bis max. 10 Jahre

Im Anfängerkurs für Kinder werden 2x wöchentlich altersspezifische Übungen und Spiele angeboten. Zum Teil in Altersgruppen unterteilt, um Über- oder Unterforderungen zu vermeiden.

## ■ Kinder-Fortgeschrittene

In dieser Gruppe haben die Kinder bereits eine oder mehrere Prüfungen absolviert, entsprechend anspruchsvoller wird das Training/2x wöchentlich. Das Vorrücken in die nächste Leistungsstufe bestimmt der Trainer.

## ■ Jugendkurs

Der Jugendkurs/2x wöchentlich kann bereits ein relativ hohes Niveau vorweisen, denn hier landen sämtliche Kinder und Jugendliche, die bereits alle anderen Stufen durchlaufen haben. Die Graduierungen gehen bis zum roten Gürtel. Das Vorrücken bestimmt auch hier der Trainer.

## ■ Jugendliche-Erwachsene Anfänger

Einsteigerkurs ab 10 Jahre ohne Limit nach oben. Im Anfängerkurs wird von Beginn an 2x wöchentlich exakte Taekwondotechnik in sämtlichen Disziplinen vermittelt. Meist läuft der Kurs bis zur zweiten Gürtelprüfung und rückt dann geschlossen in den Jugend-Erwachsenen-Basiskurs auf.

## ■ Jugendliche-Erwachsene Basiskurs

Hier trainiert bereits 3x wöchentlich die gesamte Bandbreite an Graduierungen. Ab 16 Jahren kann man als Rotgurt in den Leistungskurs aufrücken.

## ■ Jugendliche-Erwachsene Leistungskurs

Hier treffen sich 3x wöchentlich Dan-Träger/Schwarzgurte, Trainer und entsprechend nachgerückte Farbgurte ohne Alterslimit. Es werden Dan-Prüfungen vorbereitet und im Allgemeinen anspruchsvolle Techniken vermittelt.

[www.esv-neuaubing-tkd.de](http://www.esv-neuaubing-tkd.de)

# Kurse und Trainingszeiten.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Ort
Kinder Anfängerkurs GT*/KT*	Montag	16.00 - 17.00	SFZ/GS
Kinder Fortgeschrittene GT*/KT*	Montag	17.00 - 18.00	SFZ/GS
Jugendliche-Erwachsene Anfänger GT*/KT*	Montag	18.00 - 19.00	SFZ/GS
Jugendliche-Erwachsene Basiskurs GT*/KT*	Montag	19.00 - 20.15	SFZ/GS
Jugendliche-Erwachsene Leistungskurs KT*	Montag	20.15 - 22.00	SFZ/GS
Kinder Anfängerkurs GT*/KT*	Mittwoch	16.00 - 17.00	SFZ/GS
Jugendkurs GT*/KT*	Mittwoch	17.00 - 18.00	SFZ/GS
Jugendliche-Erwachsene Anfänger GT*/KT*	Mittwoch	18.00 - 19.00	SFZ/GS
Jugendliche-Erwachsene Basiskurs & Leistungskurs GT*	Mittwoch	19.00 - 21.00	SFZ/GS
Jugendliche-Erwachsene Basiskurs & Leistungskurs freies Training	Mittwoch	21.00 - 22.00	SFZ/GS
Little Tigers Taekwondo Vorschule	Freitag	16.00 - 17.00	SFZ/GS
Kinder Fortgeschrittene GT*/KT*	Freitag	17.00 - 18.00	SFZ/GS
Jugendkurs GT*/KT*	Freitag	18.00 - 19.00	SFZ/GS
Jugendliche-Erwachsene Basiskurs GT*/KT*	Freitag	19.00 - 20.15	SFZ/GS
Jugendliche-Erwachsene Leistungskurs KT*	Freitag	20.15 - 22.00	SFZ/GS

Änderungen vorbehalten.

GT\* Grundtechnik

KT\* Kampftechnik

SFZ Sport- und Freizeitzentrum des ESV Neuaubing

GS Gymnastiksaal

Die Einteilung der Übungsleiter/innen ist kann aus organisatorischen Gründen wechseln!