

## **Umfangreiche Informationen für Anfänger:**

### **Ein theoretischer Anfängerkurs:**

#### **Welchen Sport möchten Sie oder Ihr Kind ausüben?**

Sollte er für Fitness sorgen, den Körper nicht einseitig beanspruchen, den Geist anregen, Disziplin beinhalten, Einzel- und Teamsport kombinieren, Spaß machen, den Teilnehmer schützen und das Training nicht zu teuer sein?

#### **Was sorgt für Fitness?**

Die meisten Sportarten sorgen für Fitness, auch Taekwon-Do.

#### **Sie möchten Sport, asiatische Wertvorstellungen, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung verbinden?**

Jetzt sollten sie sich für eine Kampfkunst entscheiden. Die Kampfkünste wie Taekwon-Do unterscheiden sich vom einfachen Kampfsport.

#### **Wie wird der Geist angeregt?**

Es ist nachgewiesen, dass die Schulung von koordinativen Fähigkeiten in unmittelbarem Zusammenhang mit einer besseren geistigen Entwicklung bzw. Weiterentwicklung steht. Im Taekwon-Do werden alle koordinativen Fähigkeiten benötigt und geschult.

#### **Welche Sportart beansprucht den Körper nicht einseitig?**

Im Taekwon-Do wird jede Technik rechts, links, nach vorne, hinten, nach oben und unten ausgeführt, der ganze Körper trainiert und jeder Muskel beansprucht. Die Ganzkörperkräftigung steht im Vordergrund.

#### **Welcher Sport beinhaltet Disziplin?**

Im Taekwon-Do gibt es wie bei den anderen Kampfkünsten traditionell feste Regeln.

#### **Wo gibt es die Kombination zwischen Einzel- und Mannschaftssport?**

Die Wettkampfdisziplinen und die Gürtelprüfungen für höhere Gurte des Taekwon-Do beinhalten sowohl Einzel- als auch Teamdisziplinen.

#### **Bin ich auch versichert?**

Sie sollten unbedingt nachfragen, ob in den Mitgliedsgebühren auch eine Sportversicherung enthalten ist. Ab ihrer festen Anmeldung mit der Anmeldekarte sind sie dann versichert.

#### **Gibt es eine Art Qualitätssiegel für Vereine?**

Sie sollten sich vergewissern, ob der Verein auch dem WLSB (Württembergischen Landessportbund) angeschlossen ist. Ohne ausreichende Qualifikation darf sich ein Verein nicht dem WLSB anschließen. Die KSG Gerlingen ist dem WLSB angeschlossen.

#### **Kann ein Trainer Disziplin und Spaß kombinieren?**

Im Probetraining stellen sie schnell fest, ob sie von einer Spaßbremse trainiert werden. Eine gesunde Mischung ist richtig.

### **Muss man sich selbst oder sein Kind überhaupt vor Angriffen bzw. Übergriffen schützen?**

Die Zeiten haben sich geändert. Das Gegenüber entführt, missbraucht, ist bewaffnet, grundlos brutal, überfällt hinterrücks, tritt auf am Boden liegende ein und ist oft gemeinsam mit anderen auf der Suche nach Opfern. Wir wehren uns, vor allem mit unseren Sinnen. Die Selbstverteidigung des Taekwon-Do schützt uns vor mehreren Angreifern gleichzeitig.

### **Für welche Kampfkunst möchten sie sich entscheiden?**

Suchen sie eine effiziente und vielseitige Kampfkunst wie Taekwon-Do.

### **Kann ich Angreifer an mich heranlassen, sie vorbeiführen, festhalten oder heranziehen?**

Nein, nicht mehr, die Zeiten haben sich geändert – Ihre Selbstverteidigung sollte sich dem anpassen. Täter sind heute meistens bewaffnet. Sie sollten also Abstand halten und ausweichen können. Taekwon-Do-Techniken sorgen im Unterschied zu anderen Kampfkünsten insbesondere für Abstand.

### **Was, wenn mehrere Täter angreifen, bewaffnet oder selbst Kampfsportler sind?**

Taekwon-Do ist effizient und vielseitig. Es wird als Allkampf gegen mehrere Angreifer geschult und zur Selbstverteidigung in über 120 Ländern auch mit Schulsport unterrichtet.

### **Was ist Taekwon-Do?**

Es basiert auf: Chinesisches Koon-Tao, Chun-Fuah und Daeji-Chen, japanisches Karate und Kempto, malaysisches Basilat, thailändisches Kick-Boxing, französisches Savate, indisches Selambam, und dem rund 1800 Jahre alten koreanischen Subak, Taek Kyon, Soo Bak und Karate. Hinzugefügt wurden verbesserte Hand- und vor allem Fuß- und Sprungtechniken.

### **Was bringt mir persönlich Taekwon-Do?**

Zum einen brauche ich Abstand vom Alltagsstress. Wenn ich den Übungsraum betrete, verneige ich mich und lasse meine Alltagsorgen draußen. Die Zeit gehört mir, ich teste meinen schwitzenden Körper, die Dehnfähigkeit, Kondition und den Geist für die neuen Bewegungen.

### **Wie kann ich Taekwon-Do lernen?**

Wer den Gedanken hat, schnell mal ein paar Tricks zu lernen, wird eines Besseren belehrt. Nach dem ersten Training meint man, buchstäblich nichts gelernt zu haben, denn anfangs wird man gleich mit einem wichtigen Teil des Do konfrontiert, nämlich der Ausdauer für einen Sport, der auch geistiger Anstrengung und Zeit zum Training bedarf.

### **Wer kann mit Taekwon-Do anfangen?**

Wissenschaftler haben festgestellt, dass die Hummel zu schwer ist und zu kurze Flügel hat, um fliegen zu können. Die Hummel weiß das aber nicht und fliegt ...

### **Ich habe früher eine Kampfkunst ausgeübt. Kann ich wieder anfangen?**

In den Trainings finden sich zahlreiche Wiedereinsteiger. Die alten Zeiten in den verschiedensten Selbstverteidigungstechniken sind noch gut in Erinnerung.

**Ab welchem Alter kann man Taekwon-Do anfangen?**

Es sollten Trainings schon ab 6 Jahren angeboten werden. Hier kann bei der Koordinationsschulung schon ein gutes Ergebnis erreicht werden.

**Gibt es für Kinder und Jugendliche eine ausgeglichene Altersstruktur?**

Wenn keine oder nur wenige Jugendliche ab 12 Jahren vorhanden sind, deutet dies darauf hin, dass der Verein für sie keine Jugendarbeit leistet und keine Zukunft bietet.

**Wie alt sollte man höchstens sein?**

Der Begründer des Taekwon-Do trainierte noch mit 83 Jahren. Und zwar atemberaubend eindrucksvoll. Viele Taekwondoka sind älter als 60 Jahre.

**Haben Sie sich für Taekwon-Do entschieden?**

Dann entscheiden Sie sich bitte für den Stil. Ihr Stil orientiert sich an ihren Interessen.

**Was für Stile gibt es?**

Es gibt verschiedene Stile bei den Formenläufen und beim Kampf.

**Was für Formenlaufstile gibt es?**

Es gibt die Formenläufe Tul, Hyong oder Poomse, die sich sowohl im Ablauf, als auch in den Ausführungen unterscheiden. Hier können sie frei wählen.

**Was für Kampfstile gibt es?**

Es gibt Kampf ohne Kontakt, Semi-Kontakt-Kampf (mit Punktstopp beim Treffer), Leichtkontakt (mit gebremsten Treffern) und Vollkontakt.

**Möchten Sie nur Vollkontakt kämpfen?**

Hier suchen Sie sich bitte einen Verein, der dem deutschen Taekwon-Do-Verband DTU und damit an den Verband WTF angeschlossen ist.

**Sind sie an der Schönheit der Kampfkunst Taekwon-Do interessiert und möchten Sie sich vorbehalten, erst auf Wunsch zu kämpfen?**

Erst die Technik, dann vielleicht der Kampf! Achten Sie darauf, dass es in den Trainingszeiten eine Trennung zwischen den Technik- und Kampftrainings gibt.

**Möchten Sie später selbst entscheiden, wenn Sie doch kämpfen möchten, welche Kampfstile Sie ausüben?**

Dann suchen Sie einen Verein, der einem Verband angeschlossen ist, der alle Möglichkeiten bietet. Es sollte Kampf ohne Kontakt, Semi-Kontakt-Kampf mit Punktstopp beim Treffer, Leichtkontakt mit gebremsten Treffern und Vollkontakt beim Verband möglich sein. Bei Meisterschaften sind auf getrennten Kampfplätzen alle Kampfstile möglich.

**Mit wem möchten Sie zusammen Taekwon-Do trainieren?**

Die Gruppe sollte zu Ihnen passen. Suchen sie sich eine nette Gruppe mit viel Spaß und Herz.

**Wie finde ich eine zu mir passende Taekwon-Do-Gruppe?**

Sie sollten Probetrainings absolvieren. Schauen Sie sich das Publikum an.

### **Müssen Probetrainings Geld kosten?**

Hier können Sie die erste gute Vorauswahl treffen. Ein Verein oder eine Schule, bei der der Sport und nicht das Geld im Vordergrund steht, bietet kostenlose Probetrainings für mindestens 2 Monate an.

### **Wo liegt der Unterschied zwischen einer Taekwon-Do-Schule und einem Taekwon-Do-Verein?**

Das Training in einer Schule ist meistens teurer. Sie ist durch hohe Kosten für Miete, Heizung, Wasser und Reinigung auf die Einnahmen jedes Mitglieds finanziell angewiesen. Ein Verein arbeitet gemeinnützig, muss keine Nebenkosten bezahlen und kann sich seine Mitglieder aussuchen.

### **Welcher Verein ist der Richtige?**

Der Taekwon-Do-Verein sollte als Abteilung an einen Großverein angeschlossen sein. Ein Großverein bietet die optimalen Möglichkeiten. Sie oder ihr Kind können mit einem Mitgliedsbeitrag in verschiedenen Sportabteilungen aktiv sein, die ausgewählte Sportart problemlos durch andere ergänzen oder ersetzen und ohne finanziellen Verlust beliebig die Sportabteilungen wechseln. Weiter ergeben sich bei einem Großverein häufig zusätzliche Ermäßigungen, z.B. bei Fitness-Studios.

### **Braucht man mehrere Gürtelprüfungstermine?**

Ein Verein bzw. eine Schule sollte mindestens 4 Gürtelprüfungstermine im Jahr anbieten. So kann man flexibel über seine zweimalige Teilnahme im Jahr entscheiden. Gibt es nur einen oder zwei Termine, kann man gerade zu diesen Terminen durch Beruf, Krankheit oder Schulveranstaltungen verhindert sein.

### **Gibt es eine Pflichtwartezeit von mehr als 5 Monaten zwischen den Prüfungen?**

Hier kann eine Ungerechtigkeit entstehen. Wer mehrfach in der Woche trainiert, sollte auch öfter eine Prüfung absolvieren können.

### **Bietet der Großverein eine große Sportauswahl?**

Wünschenswert sind mehr als 10 Kultur- und Sportabteilungen bzw. -gruppen bzw. zusätzliche Kurse für die ganze Familie.

### **Gibt es zusätzliche Ermäßigungen?:**

Wünschenswert ist die zusätzliche Ermäßigung z.B. für Fitness-Studios.

### **Sollte das Taekwon-Do einem Verband angehören?**

Der Verein bzw. die Schule sollte unbedingt einem Verband angehören. Die Gürtelprüfungen der KSG-Abteilung Taekwon-Do werden durch den Verband anerkannt.

### **Kostet die Mitgliedschaft in einem Verband Geld?**

Ja, wer eine Gürtelprüfung ablegen oder auf Meisterschaften starten möchte, benötigt auch eine Jahressichtmarke des Verbands.

### **Muss ich als Anfänger gleich die Jahressichtmarke des Verbands bezahlen?**

Nein, lassen sie sich bitte nicht abzocken! Achten Sie auch hier auf zusätzliche, verdeckte und ggf. hohe Nebenkosten. Als Anfänger trainieren sie natürlich erst mal

ohne Jahressichtmarke. Sie braucht man erst für Gürtelprüfungen oder Teilnahme bei Meisterschaften.

### **Gibt es einen Ansprechpartner im Training für Fragen?**

Zusätzlich zum/r Trainer/in sollte vor Anfang der Trainingsstunde auf Wunsch eine/n zusätzliche/n Ansprechpartner/in zur Verfügung stehen.

### **Kosten Lehrgänge etwas?**

Achten Sie auf zusätzliche, verdeckte und ggf. hohe Nebenkosten. Lehrgänge sollten vom Verein oder von der Schule bezahlt oder bezuschusst werden.

### **Kostet die Teilnahme an Meisterschaften etwas?**

Achten Sie auf zusätzliche, verdeckte und ggf. hohe Nebenkosten. Startgebühren für Meisterschaften sollten vom Verein oder von der Schule bezahlt oder bezuschusst werden.

### **Kosten Fahrtkosten zu Meisterschaften etwas?**

Achten Sie auf zusätzliche, verdeckte und ggf. hohe Nebenkosten. Fahrtkosten sollten vom Verein oder von der Schule bezahlt oder bezuschusst werden.

### **Wie qualifiziert sind die Trainer?**

Fragen sie nach, ob einer der Ausbildungstrainer die hochwertige Übungsleiterlizenz „Prävention“ vom Württembergischen Landesverband WLSB hat.

### **Kann ich mich im Verein zusätzlich einer Freizeitgruppe anschließen?**

Ein guter Verein oder eine gute Schule bietet natürlich nicht nur Sport an. Neben der tollen Möglichkeit im Großverein in verschiedenen Abteilungen bzw. Kultur- und Sportgruppen mit nur einem Mitgliedsbeitrag aktiv zu sein und in den Fitness-Studios eine große Ermäßigung zu erhalten, sollte zusätzlich noch das vielfältige Angebot einer Freizeitgruppe vorhanden sein. Viel Spaß ist angesagt! In der Freizeitgruppe sind sowohl aktiv (Sport) als auch passiv (Unterstützung) angemeldete Mitglieder, aber auch deren Familienangehörige und Freunde dabei.

### **Gibt es für Kinder und Jugendliche eine Jugendorganisation?**

Ein guter Verein bzw. eine gute Schule hat eine eigene Jugendorganisation. Die älteren Jugendlichen übernehmen für die Jüngeren Verantwortung.

### **Gibt es Zeugnisse zur Berufsbewerbung für Jugendtrainer?**

Ein guter Verein bzw. eine gute Schule stellt solche Beurteilungen aus.

### **Bietet der Verein viele Trainingsmöglichkeiten?**

Optimal sind Trainingsmöglichkeiten an 6 Tagen in der Woche.

### **Gibt es eine Kampfausrüstung im Training?**

Achten Sie auch hier auf zusätzliche, verdeckte und ggf. hohe Nebenkosten. Kann man sich die teure Kampfausrüstung im Training kostenlos ausleihen?

### **Gibt es eine Kampfausrüstung auf Meisterschaften?**

Achten Sie auch hier auf zusätzliche, verdeckte und ggf. hohe Nebenkosten. Kann man sich die teure Kampfausrüstung für Meisterschaften ausleihen?

### **Ist die Arbeit des Vereins erfolgreich?**

Dies erkennen Sie an den großen sportlichen Erfolgen und an der ausgewogenen Alterstruktur. Wenn im Verein oder in der Schule keine älteren Jugendlichen trainieren, ist die Zukunft für die Kinder fraglich, die jetzt beginnen möchten.

### **Was gehört zum Trainingsinhalt?:**

Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Allkampf, Bruchtests im Stand und im Sprung auf Wunsch, Formenläufe Tul, Freikampf ohne Kontakt, Semi-Kontakt-Kampf, Leichtkontaktkampf nur auf Wunsch, Vollkontaktkampf (Fortgeschrittene) nur auf Wunsch, Einschnitt-, Zweischnitt- und Dreischnittkampfübungen, Stock- und Messerabwehr, Hebeltechniken, Festhaltetechniken am Boden, Körperwürfe, AZT – Abwehr-, Abführ- und Zugriffstechniken, Fallschule für Kinder und Jugendliche, Nahkampf-Infight, Hand- und Fußhebeltechniken, Würgegriffabwehr, Umlenkung der Angriffsenergie, Fitnessgymnastik, Rückenschulung, Abwehr gegen mehrere Angreifer, Muskelaufbau und Dehnungen.

### **Gibt es Breiten- und Leistungssport?**

Ein Verein sollte unbedingt nicht nur Leistungssport, sondern auch Breitensport anbieten. Dies ermöglicht druckfreies Training mit viel Spaß, öffnet aber den Leistungsinteressierten die Möglichkeit zur Teilnahme an Deutschen, Internationalen und Weltmeisterschaften. Jeder so, wie er möchte.

### **Können Meisterschaftsteilnehmer bei mehreren Meisterschaften starten?**

Der Verein bzw. die Schule sollte an mehreren Meisterschaften starten. Insbesondere in Baden-Württemberg sollten in der Verbandsarbeit mehr als 2 Meisterschaften möglich sein. Ein Verband, der dies nicht leistet, ist geprägt von Verantwortlichen, die sich selbst nicht voll einbringen.

### **Gibt es Anfängertrainings?**

Ein Verein sollte gesonderte Trainingsstunden für Anfänger anbieten. Gleichzeitig sind mehrere Trainer im Einsatz. Gemeinsames Training mit Fortgeschrittenen sollte sich mit Gruppenaufteilungen abwechseln.

### **Muss man sich zum Probetraining anmelden?**

Ja, darum wird natürlich gebeten.

### **Kostet das Probetraining etwas?**

Nein, natürlich für die ersten zwei Monate nicht. Lassen sie sich nirgends abzocken.

### **Wann bin ich versichert?**

Die normale Krankenversicherung bezahlt die von ihr angebotenen Versicherungsleistungen. Auch in der Probezeit ohne Anmeldung. Zusatzversichert mit einer Sportversicherung bin ich als zahlendes Mitglied nur, wenn der Verein diese Sportversicherung bezahlt oder wenn ich hierfür selbst eine gesonderte Versicherung abschließe.

### **Wie erfolgt die Vereinsanmeldung?**

Sie erhalten im Training eine Anmeldekarte. Erst mal testen sie, ob ihnen das Training Spaß macht. Erst dann geben sie bitte die Anmeldekarte ausgefüllt wieder zurück.

**Gibt es eine Familienermäßigung?**

Achten Sie auch hier auf zusätzliche, verdeckte und ggf. hohe Nebenkosten. Ein guter Verein bzw. eine gute Schule bietet Ermäßigungen beim Mitgliedsbeitrag und bei den Gürtelprüfungen.

**Was wenn ich schon KSG-Vereinsmitglied bin?:**

Bitte trotzdem die Anmeldekarte für die jeweilige Abteilung ausfüllen und abgeben!  
Sie können in mehreren Abteilungen angemeldet sein.

**Und jetzt viel Spaß beim:**

Ausprobieren!