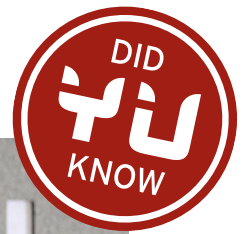


Was ist Taekwondo?



Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, die sowohl als Selbstverteidigungstechnik, als auch als Sportart praktiziert wird. Der Name „Taekwondo“ bedeutet wörtlich übersetzt „Der Weg des Fußes und der Faust“ und bezieht sich auf die Haupttechniken, die beim Taekwondo verwendet werden: Tritte und Schläge mit Händen und Füßen.

Taekwondo zeichnet sich durch seine dynamischen und schnellen Bewegungen aus, die es von anderen Kampfkunstarten unterscheiden. Durch verschiedene Techniken wie Frontkicks, Rundtritte, Haken und Stöße kann der Taekwondo-Kämpfer effektiv seine Ziele angreifen bzw. alternativ Verteidigungstechniken anwenden.

Warum Taekwondo?

Traditionelles YU-Taekwondo ist eine Kampfkunst und legt großen Wert auf Disziplin und geistige Entwicklung. Die Kampfkunst fördert nicht nur physische Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Flexibilität, sondern stärkt auch die mentale Stärke und das Selbstvertrauen. Der Sport lehrt wichtige Werte wie Respekt, Fairness, Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen. Taekwondo fördert auch Charakter und Persönlichkeitsentwicklung – vor allem bei Kindern und Jugendlichen, baut Stress ab, stärkt das Selbstbewusstsein, fördert nachweislich schulischen und beruflichen Erfolg.

Regelmäßiges Training verbessert körperliche Fitness, Körperhaltung, Muskelkraft und Flexibilität durch Ausdauerübungen wie Springen, Laufen und Techniken, die das Herz-Kreislauf-System stärken und die Ausdauer erhöhen. Traditionelles YU-Taekwondo kann von Menschen jeden Alters und Geschlechts praktiziert werden. Es gibt spezielle Programme für Senioren, bei denen das Training auf deren individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten zugeschnitten ist.

Was ist Taekwondo?

Was ist eine „Hyong“?

Eine Hyong ist ein festgelegter Bewegungsablauf von etwa 30 bis 60 Verteidigungen und Angriffen gegen mehrere Gegner. Demnach eine Art Kampf-Choreografie, ein Schattenkampf im Rhythmus deiner eigenen, inneren Stimme. Bei den Gurtprüfungen werden Hyongs als Beweis für das Können des Schülers geprüft.

Warum Bruchtests?

Der Bruchtest (Kyokpa) spielt im Taekwondo eine wichtige Rolle. Beim Zerschlagen von Holzbrettern wird überprüft, dass die Technik beherrscht wird. Der Schüler überschreitet dabei seine alten Grenzen. Im Unterricht wird diese Disziplin auf Schlagpolstern geübt, bei der Gurtprüfung wird das Holzbrett mit der Hand, oder mit dem Fuß zerschlagen. Das Gefühl nach einem bestandenen Bruchtest ist unbeschreiblich: eine Mischung aus Adrenalin, Erfolg, Freude und Bestätigung. Solche Erlebnisse heben schlagartig die Stimmung und stärken das Selbstbild.

Freikampf

Im sportlichen Wettkampf erproben, trainieren und optimieren die Taekwondo-Schüler alle Verteidigungs- und Angriffstechniken realitätsnah. Im speziell von Großmeister Dr. Held entwickelten YU-Fight, tragen die Teilnehmer eine Schutzmontur die realistische Bedingungen bei minimalem Risiko erlaubt. Optimal für Koordination von Reaktion und Aktion in Kampfsituationen.

Akrobatik, Stockabwehr, Messerabwehr

Die speziellen Akrobatik-Trainingseinheiten sind besonders beliebt und beginnen bei Rad, Kopfstand, einfachen Sprüngen und reichen bis zu Flik-Flak, Salto und spektakulären Kickkombinationen. Im normalen Training sind neben einfachen Akrobatikübungen auch sehr nützliche Techniken zur Verteidigung gegen Angriffe mit Stock und Messer enthalten.

Kimoodo

Kimoodo ist die „Tai-Chi-ähnliche Schwester“ von Taekwondo. Sie vereint fernöstliche Kampf- und Heilkünste zu einem ganzheitlichen System. Es geht um den Weg der Lebensenergie, mit den Zielen Stress zu bewältigen, Gesundheit zu fördern und Taekwondo-Können zu verbessern. Kimoodo aktiviert die Lebensenergie und entfaltet Selbstheilungskräfte.

Wer ist YU-Taekwondo?

YU-Taekwondo ist mit derzeit 27 Standorten Österreichs größter Anbieter von Traditionellem Taekwondo. 2003 von Großmeister und Sportwissenschaftler Dr. Andreas Held, 6. Dan, gegründet, umfasst das YU-System heute etwa 3.000 Schüler, 100 Trainer, 500 Schwarzgurte (Meister) und Standorte in Wien, Niederösterreich und Graz. Zum Angebot zählen neben Indoor-Training auch Outdoor-Trainings, Events, Camps, Workshops und Onlinetraining.

