



Was ist Tae Kwon Do?

Tae Kwon Do ist eine koreanische Kampfsportart. „Tae“ bedeutet soviel wie Fuß / Fußtechniken „Kwon“ steht für Faust / Fausttechniken und das „Do“ bedeutet Weg (die Philosophie, die dahinter steht). TKD ist somit der Weg oder vielmehr die Kunst des Fuß- und Faustkampfes, dessen Wurzeln bis ins 1. Jahrhundert v. Chr. zurückreichen. Seit 2000 ist TKD eine Wettkampfdisziplin bei den Olympischen Spielen.

Der Schwerpunkt des TKD liegt bei den **Fußtechniken**. Das Training beinhaltet mehrere Disziplinen und ist sehr abwechslungsreich: **Selbstverteidigung, Formen, Techniktraining, Kampf, Bruchtest, Dehnung, Fitneß.**

Es gibt insgesamt zwei verschiedene TKD-Stile: **WTF** (World Tae Kwon Do Federation) und **ITF** (International Tae Kwon Do Federation). Bei WTF kämpft man Vollkontakt ohne Boxhandschuhe mit Weste bei ITF kämpft man Semikontakt mit Boxhandschuhe ohne Weste. Die Teilnahme an Wettkämpfen ist freiwillig.

Ziel des traditionellen TKD Trainings ist es, das Selbstbewusstsein, die Konzentration, die Gesundheit und die körperliche Fitness zu stärken. Ein idealer Ausgleich zum Alltagsstress. Um TKD zu erlernen benötigt man viel Disziplin, Geduld und Ausdauer. Rambos und Straßenschläger sind dabei fehl am Platz.

Was heißt Tae Kwon Do?

Tae Kwon Do



Kunst des Fuß- und Faustkampfes

Tae Fuß



Steht für Fußtechniken, Stoßen, Springen oder mit dem Fuß zerschmettern.

Kwon Faust



Steht für Fausttechniken / mit der Faust oder Hand schlagen oder zerstören.

Do Weg



Der Weg, die Lehre, die Methode / Lebensweg / Philosophie / Tugend.