



Ganzjahressport

TAEKWONDO und JIU JITSU

bei TAEKWONDO BADEN



Alte Tempelanlage in Korea



Im Bild links:
Techniktrainerin
(Poomse) Erika
Zimmermann.

Im Bild unten:
Trainer Samet
Agusi hält das
Bruchholz Brett für
den Bruchtest von
Trainer Clemens
Breiningner



Taekwondo Baden errang im Wettkampf viele internationale Erfolge und Staatsmeistertitel. Taekwondo Baden war auch schon bei Europameisterschaften sowie Weltmeisterschaften erfolgreich und stellte 2x einen Olympiateilnehmer.



NÖ-Landestrainer (Kampf) und Trainer von Taekwondo Baden Martin Achaz entspannt sich bei einer Dehnungsübung.

Was ist TAEKWONDO ?

TAEKWONDO ist die alte koreanische Kunst der Selbstverteidigung und kann auf eine mehr als 2000-jährige Geschichte zurückblicken. In unserer Zeit hat TAEKWONDO einen noch nie dagewesenen Siegeszug über die ganze Welt angetreten und wird seit 1965 in Österreich ausgeübt. Seit dem Jahre 2000 ist TAEKWONDO olympische Disziplin.

TAEKWONDO kann von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen beiderlei Geschlechts gleichermaßen betrieben werden. Es gleicht sowohl in jungen Jahren als auch später Haltungsschäden aus, fördert die Konzentration, hebt das Selbstvertrauen, trägt zu seelischem Wohlbefinden bei und hat noch den praktischen Vorteil der Selbstverteidigung.

TAEKWONDO BADEN

bietet das ganze Jahr über im Verlauf des Trainings permanente Selbstverteidigung an.

www.taekwondo.baden.com

E-Mail: hans.muehlgaessner.taekwondo@aon.at

Was ist JIU JITSU ?

Jiu/Ju- Jitsu/Jutsu (jap. jujutsu) oder Yawara, direkte Übersetzung: Sanfte Kunst oder auch Wissenschaft von der Nachgiebigkeit) ist eine waffenlose asiatische Kampfkunst aus Japan, die von den Samurai angewandt wurde, um bei Verlust der Hauptwaffen (Schwert, Speer, Schwertlanze etc.) weiterkämpfen bzw. um sich verteidigen zu können.

Das Grundprinzip entstammt einem der Entstehungsmythen des Jiu Jitsu. In diesem heißt es, dass ein japanischer Arzt auf seiner Studienreise in China in verschiedenen Klöstern Unterricht im Nahkampf erhielt. Er musste allerdings feststellen, dass man zur Ausführung der dort gelehrt Techniken recht stark sein musste. Zurück in Japan beobachtete der Arzt an einem stürmischen Herbstabend, wie schwere Eichen im Sturm zerbrachen. Die daneben stehenden Weiden jedoch bewegten sich im Wind, gaben bei je-

Eine Reihe von bestens ausgebildeten Trainern steht für ein effizientes Training 5 x in der Woche zur Verfügung.

Um den gewünschten Erfolg erzielen zu können, muss jedoch über einen längeren Zeitraum als dies in Schnellsiedekursen vermittelt wird, geübt werden. Im Notfall kommen verschiedenste Kriterien zusammen, die ein reflexartiges Agieren und nicht ein Überlegen - welche Übung verwende ich nun - notwendig machen. Ab dem 7. Lebensjahr empfohlen.

Was heißt „TAEKWONDO“ ?

TAEKWONDO besteht aus 3 koreanischen Wörtern: **TAE** (mit den Füßen treten oder im Sprung treten), **KWON** (wörtlich Faust: symbolisiert die Handtechniken) und **DO** (Weg der fernöstlichen Philosophie)

Vorrangiges Ziel des TAEKWONDO ist es, eine perfekte Harmonie zwischen Körper und Geist anzustreben. Diese äußert sich in seelischer Ausgeglichenheit, körperlicher Gesundheit, Disziplin und Konzentration.

der Böe nach und schwangen sofort wieder unverseht zurück. Inspiriert von dieser Beobachtung, gründete der Arzt die erste Jiu Jitsu Schule. Er nannte sie Yoshin-Ryu (Weidenschule).

Das Grundprinzip des **JIU JITSU** lautet:

„Nachgeben, um zu siegen“. Die praktische Anwendung des Prinzips bedeutet also stets, die Kraft und die Bewegung des Angreifenden gegen ihn selbst einzusetzen. Aus diesem Prinzip wird deutlich ersichtlich, dass es sich bei Jiu Jitsu um eine Kampfkunst handelt, deren Zweck einzig die Selbstverteidigung ist.

Ziel des **JIU JITSU** ist es, einen Angreifer - ganz gleich, ob dieser unbewaffnet oder bewaffnet ist - möglichst schnell und wirksam unschädlich zu machen. Jiu Jitsu bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten und Wegen. Dabei soll nicht Kraft gegen Kraft angewendet werden, sondern es sollte von der Kraft des Angreifers so viel wie möglich gegen ihn selbst eingesetzt werden.



Leicht zu lernende Selbstverteidigungsübung speziell für Frauen und Mädchen.



Im Bild oben:
Florian Haßl (links), Jugendtrainer und Peter Surovic, sportlicher Leiter von Jiu Jitsu Baden in Aktion.



Im Bild links:
Gekonnte Wurftechnik.



Im Bild oben:
Hebeltechniken vieler Art kennzeichnen Jiu Jitsu, die sanfte Kunst der Selbstverteidigung.

Im Bild links:
Will der übermütige Florian Haßl ein Tänzchen wagen oder gar den schweren Bronzemann vor dem Kurmittelhaus in Baden über die Schulter werfen?