

# Taekwondo und Allkampf-Jitsu Anfängertrainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

## Selbstverteidigung und „Gesundheitssport“ für jedes Alter



Trainer Thomas Obermeier mit

seinen Schützlingen

Die Taekwondo-Abteilung des TV Landau bietet nach den Osterferien ein Taekwondo und Selbstverteidigungs-Anfängertraining für Kinder ab sechs Jahren sowie für Jugendliche und Erwachsene an.

Während bei der waffenlosen Kampfkunst des Traditionellen Taekwondo hauptsächlich Kick-, Schlag und Blocktechniken zur Verteidigung eingesetzt werden, stehen beim Selbstverteidigungs- und Nahkampfssystem Allkampf-Jitsu das Ausweichen und Ableiten des Angriffes sowie der Einsatz von Wurf- und Hebeltechniken und auch die Abwehr von bewaffneten Angriffen (wie etwa Messer- oder Stockangriffe) im Vordergrund. Das Allkampf-Jitsu-System vereint dabei die effektivsten Selbstverteidigungstechniken aus verschiedenen asiatischen Kampfkünsten. Das Taekwondo- und Allkampf-Jitsu-Training macht vor allem auch Kinder und Frauen stärker und selbstbewusster, fördert Konzentration und Entschlussfähigkeit. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass selbstbewusste Kinder und Frauen wesentlich seltener Opfer von Gewalttaten werden. Unsere Philosophie ist es, dass kontinuierlich trainierte körperliche Fähigkeiten und ein geschulter Geist unabdingbar für eine effektive Abwehrreaktion auf Angriffe im Ernstfall sind. Somit stehen nicht nur Selbstverteidigungs- und Technikausbildung auf dem regelmäßigen Trainingsplan, sondern vor allem auch Kraft-, Dehnungs-, Ausdauer- und Koordinationsübungen fördern die körperliche und mentale Fitness. Traditionelles Taekwondo und Allkampf-Jitsu gelten deshalb als „Gesundheitssport“. Das Kampfsporttraining eignet sich insbesondere auch für die Generation 40+. Schlagtechniken werden ohne Körperkontakt abgestoppt und Hebeltechniken nicht über den Schmerzpunkt hinaus ausgeführt, einseitige Bewegungen werden vermieden und durch konsequentes Training des Stütz- und Bewegungsapparates kann vor allem den modernen Volkskrankheiten wie Rückenleiden, Haltungsschäden oder Herz-Kreislaufproblemen vorgebeugt werden. Das primäre Ziel ist es Körper und Psyche aufzubauen, nicht zu zerstören, deshalb kann prinzipiell jeder ohne besondere körperliche Voraussetzungen diese Kampfkünste erlernen.

Beginn ist am Donnerstag, 7. April in Landau. Das Anfänger-Training findet von 18.00 bis 19.15 Uhr (Kinder/Jugendliche) und 19.30 bis 21.00 Uhr (Jugendliche ab 13 J./Erwachsene) in der Mittelschul-Turnhalle statt. Ein Probetraining ist jedoch auch grundsätzlich zu jedem anderen Trainingstermin möglich.

Geleitet wird das Training von den BLSV-Fachübungsleitern Großmeister Werner Fichtner (7. Dan Taekwondo, 6. Dan Allkampf-Jitsu) und Thomas Obermeier (4. Dan Taekwondo, 3. Dan Allkampf-Jitsu) sowie Roland Obermeier (4. Dan Taekwondo, 3. Dan Allkampf-Jitsu).

Als Übungskleidung wird lediglich ein Trainingsanzug benötigt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.