



## Ferienprogramm von der Abt. Taekwondo



### Hallo Sportfreunde, hallo Sportfreundinnen,

in diesem Jahr hat sich die Abteilung Taekwondo des FC-Stätzing wieder am Ferienprogramm der Stadt Friedberg beteiligt.

Vom 19. bis 28.08.2019 haben wir wieder einen 4-stündigen Kurs „Taekwondo und Grundlagen der Selbstverteidigung“ für Kinder ab 6 Jahre angeboten.

Die Beteiligung war in diesem Jahr durchweg gut und so konnten wir 7 Teilnehmer und Teilnehmerinnen im Alter von 6- 13 Jahren zu unserem Taekwondo-Kurs begrüßen.

Immer im Rhythmus Montag-Mittwoch-Montag-Mittwoch hatten wir die Kinder im Gymnastikraum im Vereinsheim des FC-Stätzing zu Gast.



Wir starteten mit einer kurzen theoretischen Einführung über das Taekwondo, seine Herkunft und Geschichte und erklärten die Gürtelfarben. Dann wurde den Kindern auch die Symbolik der Koreanischen Flagge und die Bedeutung der fernöstlichen Höflichkeit und Disziplin näher gebracht.



## Taekwondo

---

Danach ging es dann gleich richtig mit dem Training zur Sache, das speziell auf diesen Ferienkurs abgestimmt war.

Um den Kindern die Anspannung zu nehmen und mit Spaß in die Trainingsstunde zu starten wurde immer mit einem Ballspiel gestartet.

Im Verlauf der vier Stunden wurden dann alle Bereiche der Taekwondo unterrichtet, sodass unsere Gäste sich ein umfangreiches Bild über unseren Sport machen konnten. Da in diesem Jahr einige der teilnehmenden Kinder noch recht klein waren, wurde besonderen Wert auf die Grundtechniken und Koordination gelegt.

Einfachen Übungen zum Aufwärmen, dann leichtes Stretching zur Förderung der Beweglichkeit sowie Kräftigungs- und Koordinationsübungen waren Bestandteil jeder Trainingsstunde.

Dann wurden elementare Techniken gezeigt, wie z.B. die Grundstellung, einfache Kicks und Handtechniken wie Fauststöße und Blocks.



In der zweiten Stunde und dritten Stunde kamen bereits diverse Selbstverteidigungs- und Abwehrtechniken zum Einsatz.

In der vierten und letzten Stunde wurden die erlernten Techniken noch einmal vertieft und jeder der wollte konnte dann seine Schlagkraft bei einem Bruchtest unter Beweis stellen.

Mit einer Urkunde über die erfolgreiche Teilnahme und einer Süßigkeit wurden unsere Gäste dann verabschiedet.

Danke noch einmal an alle Sportler und Beteiligte, die das Ferienprogramm durch ihre Teilnahme als Trainingspartner unterstützt haben.

Insbesondere auch mein Dank an unsere 2 Trainer vom TwinTaekwondo Center, Stephan Maurer und Fabian Spiess, die ihr Training sehr gut auf die Neueinsteiger abgestimmt haben.

Per-Olaf