

TAEKWONDO

für Jungen und Mädchen
 2. bis 4. Schuljahr: freitags, 15.00-16.00 h
 5. bis 8. Schuljahr: freitags, 16.00-17.00 h
 Sh Auf dem Loh

Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist eine aus Korea stammende Kampfkunst, die vornehmlich schnelle Schlag-, Tritt- und Sprungtechniken beinhaltet, die aus der Bewegung oder Drehung des Körpers ausgeführt werden. Taekwondo heißt 'Fuß - Faust - Weg' und besteht aus den Bereichen

- Grundschule/Formen
- Selbstverteidigung
- Wettkampf.

Grundgedanke des Taekwondo ist die waffenlose Selbstverteidigung durch Einsatz des eigenen Körpers.

Das Training gestaltet sich abwechslungsreich aus den einzelnen Bereichen des Taekwondo und ist gerade für Kinder empfehlenswert.

Ziel des Taekwondo ist es, Geist, Körper und Seele in Einklang zu bringen und zu stärken, Koordinations-, Beweglichkeits- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Leitung

Die Leitung der beiden Gruppen hat Alisa Hanf. Sie hat trotz ihres jungen Alters bereits die Trainer-C-Lizenz für Taekwondo.

Anmelden, Probieren

Wer sich für dieses Sportangebot interessiert, kann es zunächst einen Monat ausprobieren. Danach ist eine Vereinsmitgliedschaft (4,00 €/Monat) und eine Sportgruppenmitgliedschaft "Taekwondo" (3,00 €/Monat zusätzlich) erforderlich.

Also:

Einfach kommen und Taekwondo ausprobieren!
Freunde/Freundinnen am Besten mitbringen!

HARA-KI-JUDO

Gruppe A: mittwochs, 17.00-17.55 h,
Gymnastikraum Johann-Peter-Hebel-Schule, Klapperstr. 60:
Jungen & Mädchen ab 10 J. sowie jüngere Fortgeschrittene

Gruppe B: mittwochs, 18.00-18.55 h,
Gymnastikraum Johann-Peter-Hebel-Schule, Klapperstr. 60:
Jungen & Mädchen ab 10 J. sowie jüngere Fortgeschrittene

freitags, 17.00-19.00 h,
Turnhalle Holteyer Str.:
Kinder ab 3 J./Jugendliche/ Heranwachsende/Erwachsene

Was ist Hara-Ki-Judo?

Mit dem pädagogischen Angebot "Hara-Ki Judo - Anti-Aggression, Selbstbehauptung und ganzheitliche Kampfkunst" wird ein Weg aufgezeigt, der in besonderer Weise für Kinder, Jugendliche und Erwachsene aller Altersgruppen geeignet ist, negative Energien wie Wut, Angst und Frustration in positive Lebenskraft umzuwandeln...

Was die Umsetzung der Aikijitsu-Kampfkunst "Hara-Ki-Judo" im Alltag als sportliches Angebot bedeutet, kann man hier getrost von einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung sprechen - im Sinne chinesischer oder japanischer Philosophie und Heilkunde.

Auf dem sanften Weg zu einem starken und in sich ruhenden Selbst bietet Hara-Ki-Judo allen Kindern persönliche Erfolgserlebnisse im Rahmen der individuellen Leistungsfähigkeit. Es sind Gürtelprüfungen möglich, die weltweit gültig sind und Anerkennung finden durch die Mitgliedschaft in traditionellen Verbänden wie beispielsweise die MAA International 1964 oder die IBF Deutschland. Erster Aspekt einer guten Kampfkunst soll immer sein, den Kampf durch Deeskalations-Techniken zu vermeiden. Die Kombination der unterschiedlichen Wege (also "Do") erfordert ein hohes Maß an Konzentration. So sind zwei zusätzlich erforderliche, gedankliche Ebenen die Chance über Gelassenheit und Konzentration tatsächliche Überlegenheit zu erreichen. Diese aus der Überlegenheit resultierende Überlegenheit führt zur Vermeidung von Gewaltakten. Auch das ist unter dem Aspekt der Gesundheitserhaltung nicht zu unterschätzen. Jeder Mensch verfügt über ein eigenes Potential an geistiger und körperlicher Kraft. Diese Kraft kann trainiert und somit auch für unser Bewusstsein ausgebildet werden. Dabei kann ein hohes geistiges Potential fehlende körperliche Kraft ersetzen -

bitte hier abtrennen!

Anmeldung :

- () Taekwondo, 2. bis 4. Schuljahr
- () Taekwondo, 5. bis 8. Schuljahr
- () Hara-Ki-Judo



Burgaltendorf
 Holteyer Str. 29
 45289 Essen

Name/Vorname:	TVE-Mitglied? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Geburtsdatum:
Straße/Haus-Nr.:	eMail:	
PLZ/Ort:	Fax:	
Telefon:	Bankverbindung, von der abgebucht werden kann (bei Mitgliedern nicht erforderlich):	
Datum/Unterschrift:		

TVE-BÜRO: im „AKTIV-PUNKT“, Holteyer Str. 29, Essen-Burgaltendorf; Tel. 0201/570397; Fax 0201/5718628; eMail: tve-burgaltendorf@web.de; Öffnungszeiten: dienstags, 18.00-20.00 h u. donnerstags, 17.00-19.00 h. Sportbetrieb.-Info-Line: 0201/5718617 * Vorsitzender: Eckhard Spengler - Organisationsleiter/-in: Gerhard Spengler u. Christiane Spengler - Sportleiter/-innen: Gabriele Marquardt u. Ursula Kernebeck - Jugendleiter: Marc Schäfer - Leiter AKTIV PUNKT: Stephan Semmelring

nicht aber umgekehrt.

Hara-Ki-Judo bietet somit auch eine immense Chance für Kinder, die sich Übergriffen von Erwachsenen ausgesetzt sehen, oder beispielsweise für Senioren und Seniorinnen, die von jugendlichen Randalierern angepöbelt würden.

Techniken, das richtige Atmen, die Konzentration auf den eigenen Mittelpunkt und der Wille zu einer gelassenen Verteidigung sind der Weg, erfolgreich die negativen Energien eines Angreifers zu kontrollieren.

Leitung

Alle drei Trainingsgruppen werden von Stephan Leifeld geleitet. Er wird assistiert von Markus Becker. Stephan übt diesen Sport seit 1972 aus und ist seit 2005 offiziell DAI-SOKE, also anerkannt als Stilrichtungsbegründer.

Für seine Arbeit und für seine Erfolge als Trainer im Bereich des Sport-Judo, auch außerhalb von Deutschland, erhielt er im letzten Jahr eine der höchsten Auszeichnungen, die man als Budolehrer erhalten kann: Er ist seitdem "International Judo Master of 2007/08" in der ewigen "Hall of Fame" der Martial Arts Association - International und des Martial Arts Time Magazine. Zudem hat er vor 12 Monaten bei der Internationalen Budo Federation die A-Lizenz als Kampfrichter erreicht.

Anmelden, Probieren

Wer sich für dieses Sportangebot interessiert, kann es zunächst einen Monat ausprobieren.

Danach ist eine Vereinsmitgliedschaft (4,00 €/Monat) und eine Gruppenmitgliedschaft "Hara-Ki-Judo" (zusätzlich 5,00 €/Monat bis 24 J., 9,00 €/Monat ab 25 J.) erforderlich. Also:

**Einfach kommen und Hara-Ki-Judo ausprobieren!
Freunde/Freundinnen am Besten mitbringen!**

Beitragsregelungen (Auszug)

Beitragsart	In welchem Fall?	Wieviel? einmalig
Aufnahmegebühr	Neumitglieder, unabhängig vom Alter	7,00 €
Vereinsbeitrag: Einzelbeiträge		monatlich
Junge-Leute-Beitrag	Mitglieder im Alter von 0 Jahren bis zum Ende des Jahres, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind.	4,00 €
Einzelbeitrag Erwachsene ab 25 J.	Erwachsene von dem Jahr an, das dem Jahr folgt, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind	4,25 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen spezieller Voraussetzungen (wie z.B. Wohnsitz außerhalb von NRW) kann vom Vorstand der "Förderbeitrag" gewährt werden.	3,00 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Vater und/oder Mutter und deren Kinder unter 21 J. sowie Paare	Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrages ist die Mitgliedschaft mindestens eines Elternteils sowie mindestens eines Kindes bis zum 31.12. des Jahres, in dem es 21 Jahre alt wird. Der Familienbeitrag gilt ebenso für Paare.	4,75 € Grundbeitrag je Familie + 1,75 € Zuschlag je Familienmitglied
Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.		



TVE Burgaltendorf

**0201/5718617, der automatisierte Ansedienst des
TVE mit kurzfristigen Infos zum Sportbetrieb**



TVE Burgaltendorf

**Einfach kommen und ausprobieren,
Freunde/Freundinnen am Besten mitbringen:**

TAEKWONDO

für Jungen und Mädchen

2. bis 4. Schuljahr: freitags, 15.00-16.00 h

5. bis 8. Schuljahr: freitags, 16.00-17.00 h

Sh Auf dem Loh

HARA-KI-JUDO

Gruppe A: mittwochs, 17.00-17.55 h,

Gymnastikraum Johann-Peter-Hebel-Schule, Klapperstr. 60:

Jungen & Mädchen ab 10 J. sowie jüngere Fortgeschrittene

Gruppe B: mittwochs, 18.00-18.55 h,

Gymnastikraum Johann-Peter-Hebel-Schule, Klapperstr. 60:

Jungen & Mädchen ab 10 J. sowie jüngere Fortgeschrittene

freitags, 17.00-19.00 h,

Turnhalle Holteyer Str.:

Kinder ab 3 J./Jugendliche/ Heranwachsende/Erwachsene