

Taekwondo – Tag der Freunde

Kürzlich hat im Taekwondo Twin Center Luzern der «Tag der Freunde» stattgefunden. Im Kindertraining durften die jungen Taekwondoler ihre Freunde mitbringen und diese gleich mittrainieren lassen. Während gut einer Stunde hat die Meisterin Silvia Lettenbichler mit Unterstützung von erwachsenen Taekwondolern verschiedene Grundtechniken mit allen Anwesenden trainiert. Dazu gehörten beispielsweise unterschiedliche Kicks im Stand und im Sprung sowie Selbstverteidigungstechniken oder Koordinations- und Konzentrationsübungen. Zum Trainingsabschluss hat jedes Kind als kleiner Test erfolgreich ein Brett mit dem Fuss zerschlagen.

Das Wort Taekwondo ist aus drei Teilen zusammengesetzt (Tae = Fuss, Kwon = Faust, Do = der Weg). Wörtlich übersetzt heisst Taekwondo «Weg des Fusses und der Hand». Physische und psychische Kräfte des Menschen sollen geweckt werden. Der Schüler lernt, seine Gedanken zu beherrschen, sie diszipliniert auf ein Ziel hin zu konzentrieren, ebenso wie eigene Ängste und Schwächen zu erkennen und zu überwinden.

Neben der Stärkung der eigenen Willenskraft lernt er auch Tugenden wie Hilfsbereitschaft, Rücksicht und Toleranz. Von Taekwondo-Schülern wird Bescheidenheit hinsichtlich ihrer erlernten Fähigkeiten erwartet. Prahlerei und Einschüchterungen haben keinen Platz in den Kampfkünsten. Die Trainingsmethoden im Taekwondo sind darauf abgestimmt, die Bedürfnisse und individuellen Lernunterschiede jedes Einzelnen zu berücksichtigen.

Weitere Infos und Anmeldung für ein kostenloses Probetraining:

Taekwondo Twin Center Luzern
Silvia Lettenbichler
Kauffmannweg 4, 6003 Luzern
041 210 21 69
079 745 49 18
s.lettenbichler@bluewin.ch

*Bericht von Silena Medici, Twin Center,
und Jonas Kunz, OZ Hubelmatt*