

## Jahresbericht Taekwondo / HoSinSul

Im Jahr 2022 waren wir sehr zufrieden. Das Interesse ist sehr groß und wir konnten 16 weitere Mitglieder aufnehmen.

Vom **Taekwondo** nutzt man die Kraft (starke Angriffs- und Abwehrtechniken) und vom **Judo** und **Hapkido** die sanften, fließenden Techniken (weiche Ausweichbewegungen, Würfe, Gelenkhebel, Nutzung der Schmerzpunkte), hinzu kommt noch die Waffentechniken mit dem Schwert **Kum** (Träger des 1 DAN). Von allen diesen Kampfkünsten nutzt man das Konzept der geistigen Energie und Stärke.

Unser Taekwondo /HoSinSul Training stärkt das Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen. Bei uns steht Disziplin und Respekt an oberster Stelle. Durch das abwechslungsreiche Training erlangen die Kinder nach und nach ein besseres Körpergefühl/Körperbeherrschung, es verbessert die Ausdauer und dient dem Muskelaufbau.