

## Sprechstunde mit einem Vorstandsmitglied jeweils:

Montags in der Zeit von 19.45 - 20.00 Uhr in der Sporthalle Theodor-Heuss-Schule Elpenbachstr. 140

Taekwondo Center e. V.  
Oberhausen  
z.Hd. Markus Just  
Aegidistr. 182a  
46240 Bottrop

# Wichtig

Bei schriftlicher Anmeldung bitte den erforderlichen Betrag nicht als Bargeld beilegen, sondern zur eigenen Sicherheit, per Verrechnungsscheck zahlen!



## Taekwondo ABC



### Was ist Taekwondo ?

Taekwondo ist die koreanische Form der waffenlosen Selbstverteidigung, ein moderner, dynamischer Wettkampfsport, eine intensive Körperschulung, welche den gesamten Organismus positiv beeinflusst und der sich über einen Zeitraum von etwa 2000 Jahren entwickelt hat.

### Woher kommt Taekwondo ?

Taekwondo kommt aus Korea. Der Begründer des heutigen TKD ist General Choi Hong Hi (9.Dan). Er hat aus verschiedenen Stilrichtungen ein geschlossenes System geschaffen. Dieses Werk (Lehrbuch des Taekwondo von General Choi Hong Hi) wurde zur Grundlage einer einheitlichen Ausbildung und Lehre in aller Welt.

Im Jahre 1955 gab Choi Hong Hi den Namen "Taekwondo" offiziell bekannt. Zehn Jahre später, 1965, sandte er vier Großmeister (ab 5.Dan) aus, um die Sportart in die Welt hinauszutragen. Zu dieser Zeit kam Taekwondo auch nach Deutschland.

### Was heißt Taekwondo ?

- Tae** bedeutet soviel wie springen, stoßen und schlagen mit den Füßen.
- Kwon** Faust, beinhaltet die verschiedenen Handtechniken wie Fauststoß, Handkantenschlag, Fingerspitzenstoß
- Do** können wir am besten mit der "geistigen Entwicklung" zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit des "Ich" erklären.

### Taekwondo besteht unter anderem aus:

- Poomse** Poomse sind Abwehr- und Angriffstechniken in genau festgelegter Reihenfolge zur Verteidigung gegen imaginäre Gegner. Die Schwierigkeit einer Form steigt mit der Graduierung des Sportlers.
- Kyek-Pa** Beim Bruchtest zeigt der fortgeschrittene Sportler, ob er die geforderte Technik beherrscht. Konzentration auf einen Punkt, größtmögliche Schnelligkeit der Bewegung, Einsatz des ganzen Körpergewichts und angewandte Atemtechnik sind erforderlich, um ein Brett, Ziegelstein oder ähnliches zu zerbrechen.
- Chayu-taeryon** Alles, was der Schüler bisher gelernt hat, wird nun im freien Kampf angewandt. Die starren Regeln der Partner- (Frei- übung sind gelöst. Der imaginäre Gegner, der bei kampf) Vorführungen der Formen abgewehrt und angegriffen wurde, ist jetzt ein echter Kämpfer geworden.
- Selbst-verteidigung** Der Schüler erlernt die Fallschule, daß Abwehren und Kontern von Angriffen, auch von nicht TKD spezifischen Techniken, sowie das Ansetzen von Hebeln und Griffen.

*Taekwondo hält für jeden eine individuelle Lösung bereit. Also .. mal aufraffen und hingehen, als ersten Schritt zu einer neuen Erfahrung*

# OPLOMADO




Seit über

**30 Jahren**

1976 - 2007

Informationen unter ( 0172- 2930173 (Just)

Übungszeiten		
	Für Kinder (bis 12 Jahre)	
	Anfänger	Fortgeschrittene
<b>Montag</b>	18.15 - 19.15	18.15 – 19.30
<b>Dienstag</b>		17.00 - 18.00
		18.00 - 19.00
<b>Mittwoch</b>	18.00 - 19.00	
<b>Donnerstag</b>		18.15 - 19.30
<b>Freitag</b>		16.45 - 17.45

	Für die Älteren (Fortgeschrittene und Anfänger)	
<b>Montag</b>		18.00 – 20.00
<b>Mittwoch</b>		18.00 - 20.00
<b>Donnerstag</b>		20.00 - 21.30

Kardinal-von-Gahlen-Schule, Siedlerweg/Arenbergstr.  
 Dietrich-Bonnhoefer-Schule, Siedlerweg/Arenbergstr.  
 Sporthalle Theodor-Heuss-Schule, Elpenbachstr. 140



**Beitrag** Monatlich € 14,- / Fällig für 3 Monate im voraus. Die Abbuchung erfolgt jeweils zum Beginn des Quartals. Bei Barzahlung (Ausnahmefall!) ist der Beitrag für das erste Jahr im voraus, danach jeweils für 6 Monate im voraus zu entrichten. Die Mitglieder verpflichten sich für eine pünktliche und ordentliche Beitragszahlung. Soll die Abbuchung mittels Lastschrift erfolgen, bitte nachstehende Einzugs-ermächtigung ausfüllen. In diesem Fall entfällt die Vorauszahlung.

**Mitgliedschaft** Beginnt mit dem in der schriftlichen Anmeldung genannten Datum. Die Mindestmitgliedschaft beträgt 12 Monate. Danach kann die Mitgliedschaft mit einer Kündigungsfrist von 6 Wochen zum Quartalsende (Poststempel) durch eine schriftliche Kündigung beendet werden.

**Versicherung** Über die eigene Kranken-/Haftpflicht-/Unfallversicherung des Mitgliedes und die Deutsche Sporthilfe e.V. beim deutschen Sportbund. Der Verein übernimmt keine Haftung.

**Probetraining** Kostenlos für 14 Tage möglich. Es genügt ein Trainingsanzug (Jogginghose und T-Shirt reicht völlig). Der Sport wird barfuss durchgeführt.

**Mitgliedsordnung** Mit der Anmeldung erkennt das Mitglied die Vereinssatzung und die Benutzungsordnung der Städtischen Hallen an. Versäumte Unterrichtsstunden, Krankheit, Urlaub, Ferien, gesetzliche Feiertage und Trainingsausfall begründen keine Ersatzansprüche. Die Sauberkeit der Sportbekleidung und des Körpers ist Pflicht. Finger- und Fußnägel sind kurz zu halten (Verletzungsgefahr!). Den Anweisungen des Trainers sind unbedingt Folge zu leisten. In den Umkleieräumen und auf dem Hallen- und Schulgelände ist Ruhe und Ordnung zu halten. Wertgegenstände, Geld u. Sonstiges sollen mit der Sporttasche in die Halle mitgenommen werden, da der Verein keine Haftung übernehmen kann.

**Aufnahmegebühr** Beträgt € 15,- und ist bei der Anmeldung zu zahlen. Für die Ausstellung des DTU-Passes (Deutsche Taekwondo Union, Mitglied im Deutschen Sportbund) in dem die Prüfungen und Wettkampferfolge eingetragen werden ist eine Gebühr von € 18,50 (einschl. der erforderlichen Jahressichtmarke) zu bezahlen. *Folgekosten:* Die Kosten der Jahressichtmarke in Höhe von z.Zt. € 10,50 werden zu Beginn des jeweiligen Kalenderjahres fällig.

**Sportbekleidung** Den Taekwondo-Anzug erhalten Vereinsmitglieder zum Vorzugspreis von ca. 25,- € .

# Anmeldung



**Hinweis:**  
**Zur Anmeldung bitte diese Seite heraustrennen und zusammen mit einem Passfoto für den DTU-Pass bei einem Vorstandsmitglied oder Trainer abgeben oder an umseitige Adresse senden.**

<b>Mitgliedschaft beantragt ab:</b>		
<b>Name</b>		
<b>Vorname</b>		
<b>Geb.Dat.</b>		<b>Geb.Ort</b>
<b>Telefon</b>		
<b>E-Mail</b>		
<b>Str./Nr.</b>		
<b>PLZ:</b>		<b>Wohnort:</b>

<b>Datum</b>	<b>Unterschrift</b>
--------------	---------------------

Bei Personen unter 18 Jahr.des Erziehungsberechtigten

## Einzugsermächtigung

### Ermächtigung zum Einzug von Forderungen mittels Lastschriften

Hiermit ermächtige(n) ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/ unseres Kontos mittels Lastschrift einzuziehen. Wenn das Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

<b>Name und genaue Anschrift des Zahlungspflichtigen</b>	
<b>Kto.Nr.des Zahlungspflichtigen</b>	<b>(Bez.d.kontoführenden.Kreditinstitutes)</b>
<b>BLZ</b>	
<b>Ort, Datum</b>	<b>Unterschrift</b>