

Referat Breitensport

Klaus Haggenmüller

Klaus.haggenmueller@outlook.de

+49 8141 5303977

+49 160 91087306



Klaus Haggenmüller

- **Breitensportreferent** der Bayerischen Taekwondo Union e.V. (Bayerischer Fachsportverband für olympisches Taekwondo, ca. 13.000 Mitglieder; Mitgliedsverband des BLSV)
- **Taekwondo Trainer im Vereinssport** – TV Emmering 1898 e.V. (ca. 1.400 Mitglieder) Leistungssport Lizenz Taekwondo, Trainer B und C DOSB-Lizenz
- **Trainer im Schulsport** - Grund- und Mittelschule Emmering, Pestalozzi-Schule Fürstenfeldbruck - Sonderpädagogisches Förderzentrum
Zertifizierter Schulsportlehrer Taekwondo, Deutsche Taekwondo Union
- Mitglied im **Lehrteam** der Bayerischen Taekwondo Union e.V. für Trainer Lizenzausbildung und Lizenzverlängerungen
- Mitglied des Vorstandes der Bayerischen Taekwondo Union e.V. und Vorsitzender des Taekwondo-Förder-Vereins in Bayern e.V.
- 2. DAN im olympischen Taekwondo, Deutsche Taekwondo Union und 1. DAN im traditionellen Taekwondo bei Großmeister Kwon, Jae-Hwa
- Landeskampfrichter Technik der Bayerischen Taekwondo Union e.V.

Nina Haggenmüller

- **Taekwondo Trainerin im Vereinssport** – TV Emmering 1898 e.V.
- **Trainerin im Schulsport** - Grund- und Mittelschule Emmering, Pestalozzi-Schule Fürstenfeldbruck - Sonderpädagogisches Förderzentrum
Zertifizierter Schulsportlehrer Taekwondo, Deutsche Taekwondo Union
- 4. KUP im olympischen Taekwondo, Deutsche Taekwondo Union
- Studentin Lehramt Sonderpädagogik Schwerpunkte Sport, Mathe, Biologie, Sonderpädagogik bei Verhaltensstörungen

www.btu-online.de

www.taekwondo-emmering.de

www.tkdh.de



Referat Breitensport

Klaus Haggenmüller

Klaus.haggenmueller@outlook.de

+49 8141 5303977

+49 160 91087306



Taekwondo

Die Wurzeln des Taekwondo

Die Wurzeln des Taekwondo reichen über 2000 Jahre zurück. In ihrer modernen Form besteht die aus **Korea** stammende Kampfkunst seit 1955. In diesem Jahr wurden die verschiedenen Taekwondo-Stile unter der Leitung von **Großmeister Choi Hong Hi** zusammengefasst und neu strukturiert.

Im Jahr 1966 wurde ein sechsköpfiges Demonstrationsteam von der koreanischen Regierung zusammengestellt, das Taekwon-Do in der westlichen Welt bekannt machen sollte. Einer der Mitglieder dieser Abordnung war Großmeister **Kwon, Jae-Hwa**. Noch während dieser Reise verschreibt sich Kwon, Jae-Hwa dem Ziel Taekwondo in Europa zu verbreiten. Er gründete die **erste deutsche Taekwondo Schule** in **München-Schwabing** in der Kaiserstraße 7 im **Oktober 1966** (Bild: Klaus Haggenmüller mit Großmeister Kwon, Jae-Hwa in München am Standort der ersten Schule, 50 Jahre später). Im Jahre 1972 wurde er offizieller Bundestrainer der Sektion Taekwondo im Deutschen Judo Bund, aus der 1980 die **Deutsche Taekwondo Union e.V. (DTU)** als nationaler Spitzenverband für (olympisches) Taekwondo hervorging. Robert Förg und Klaus Haggenmüller wurden zum 1. DAN von Großmeister Kwon, Jae-Hwa in seiner Taekwondo Schule in Portland (USA) geprüft (Bild: Portland, Oregon, Verleihung des 1. DAN im traditionellen Taekwondo).



Taekwondo heute

Heute ist Taekwondo weltweit in der vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) anerkannten **World Taekwondo (WT)** organisiert und ist seit den olympischen Spielen 2000 in Sydney als vollwertige Disziplin vertreten. Die DTU ist Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), der Europäischen Taekwondo Organisation WTE und Mitglied der World Taekwondo (WT). Unser Landesverband, dem auch der TV Emmering angehört, ist die Bayerische Taekwondo Union (BTU) und als Mitglied im Bayerischen Landessportverband (BLSV) der einzige in Bayern anerkannte Fachsportverband für Taekwondo (Bild: Klaus Haggenmüller nach der Anerkennungsprüfung zum 1. DAN der DTU mit Bundesprüfungsreferent Wilfried Pixner) Unser Trainer Klaus Haggenmüller ist Mitglied des Vorstandes der BTU und Referent für den Breitensport (<https://www.btu-online.de/breitensport>). Neben den über dieses Verbandswesen organisierten Schulen und Vereinen gibt es noch eine Vielzahl von nicht organisierten und dadurch auch über die Landessportverbände nicht registrierten und nicht versicherten Taekwondo Schulen (mehr zum Versicherungsschutz auf www.blsv.de unter Download).



Referat Breitensport

Klaus Haggemüller

Klaus.haggemueller@outlook.de

+49 8141 5303977

+49 160 91087306



Bedeutung des Namens

Die Grundlage der Kampfkunst Taekwondo kann man aus ihrem Namen entnehmen. **Tae** heißt "springen/treten" und weist auf die spektakulären Beintechniken des Taekwondo hin (Bild: Das koreanische Schriftzeichen für Fuß). **Kwon** bedeutet wörtlich übersetzt "Faust" und steht für die effektiven Taekwondo Faust- und Armtechniken (Bild: Das koreanische Schriftzeichen für Faust). Der "Weg" **Do** unterstreicht den geistigen Gehalt des Taekwondo. Weg ist hier im philosophischen Sinne zu verstehen (Bild: Das koreanische Zeichen für Erleuchtung). Dies kann nach der buddhistischen Auffassung der Weg zur Erleuchtung bedeuten oder im europäischen Denken, die Entwicklung der charakterlichen Reife. Taekwondo versteht sich somit nicht allein als Sport, sondern ausdrücklich als Möglichkeit, die charakterlichen Eigenschaften vor allem bei Kindern und Jugendlichen positiv zu beeinflussen.

Die Disziplinen im Taekwondo

Taekwondo besteht aus **vier Disziplinen**. Die Grundlage bildet die Schattenkampfart oder **Formenlauf**, durch die der Taekwondo-Sportler lernt, die Basistechniken des Taekwondo exakt auszuführen. Der Formenlauf als ein Kampf auf der symbolischen Ebene wird auch als Wettkampfdisziplin praktiziert und kann unabhängig vom Alter oder der körperlichen Konstitution betrieben werden. Die zweite Disziplin des Taekwondo ist der **moderne Zweikampf**. Diese Wettkampfvariante des Taekwondo wurde bereits bei den Olympischen Spielen in Seoul und Barcelona vorgestellt und war bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney als vollwertige Disziplin vertreten. Die spezifische Taekwondo-**Selbstverteidigung** gibt dem Taekwondo-Sportler die Möglichkeit, sich wirkungsvoll gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe zu verteidigen. Diese Form der Selbstverteidigung eignet sich auch hervorragend für Frauen. Gleichzeitig vermittelt die Fallschule Techniken, die Verletzungen bei Stürzen reduzieren. Die vierte Disziplin des Taekwondo ist der **Bruchtest**. Hier soll die Perfektion der Technik und die geistige Einstellung überprüft werden. In der Regel werden dicke Fichtenbretter verwendet und mit Händen, Armen oder Füßen gebrochen.



Referat Breitensport

Klaus Hagenmüller

Klaus.hagenmueller@outlook.de

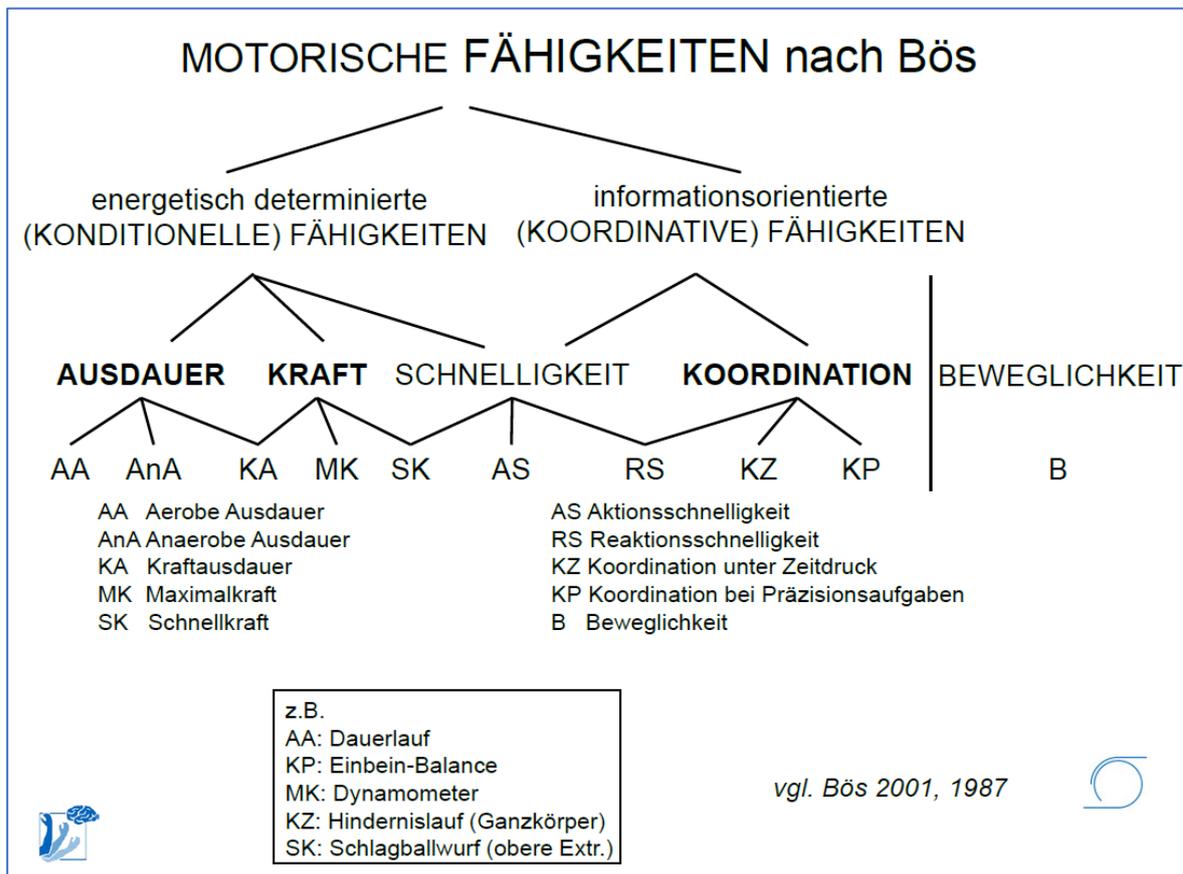
+49 8141 5303977

+49 160 91087306



Partnerschaftliches Training

Traditionell wird Taekwondo in vielen Vereinen, insbesondere bei denen, die nicht der DTU angehören, immer noch nach der klassischen koreanischen meisterzentrierten Lehrweise unterrichtet. Diese Art der Vermittlung und der Führungsstil entsprechen der Mentalität, der Philosophie und der gesellschaftlichen Struktur des koreanischen Volkes. Wegen der anderen soziokulturellen Voraussetzungen bin ich der Meinung, dass statt eines hierarchischen ein partnerschaftliches Verhältnis zwischen Lehrkraft und Schülern angestrebt werden muss.



Prof. Joachim Hermsdörfer – Lehrstuhl für Bewegungswissenschaften TU München
 Aus: Einführung in die Bewegungswissenschaften WS 2018/2019

Referat Breitensport

Klaus Haggemüller

Klaus.haggemueller@outlook.de

+49 8141 5303977

+49 160 91087306



Spiele im Taekwondo

- 1. Partnertausch**
immer 2 Kinder nehmen sich an der Hand, einer ist alleine. Wer alleine ist berührt einen anderen, der Berührte muss seinen Partner loslassen und den anderen an der Hand nehmen. Jetzt ist wieder einer alleine und es geht von vorne los.
- 2. Freunde finden**
Es wird ein Fänger bestimmt. Die Kinder laufen weg. Wenn der Fänger ein Kind gefangen hat bleibt er dort stehen und alle Anderen bleiben auch stehen, dort wo sie gerade sind. Der Gefangene muss in einer definierten Zeit (z.B. 10 Sekunden) 3 andere Kinder mit festgelegten Regeln zu sich rufen (z.B. Namen oder Farben an Kleidung oder Haarfarbe oder Gürtelfarbe, etc.) Gelingt es ihm nicht ist er neuer Fänger, gelingt es ist er frei und das Spiel geht weiter.
- 3. Tarzan**
Die Kinder laufen durcheinander, auf Kommando Tarzan gehen immer 3 zusammen, 2 sind die Gorillas und in der Mitte steht Tarzan und schreit seinen Ruf. Auf Kommando wird wieder losgelaufen. Varianten: Echo, KK, Brathähnchen, Indianer.
- 4. Kettenfangen**
einer ist der Fänger, jeden den er berührt an die Hand nehmen und weiter fangen (als Kette). Variante, wenn der 4. zur Kette kommt trennen auf jeweils 2 Kinder. Das Spiel geht solange bis alle gefangen sind.
- 5. Bob**
Die Kinder sitzen auf dem Boden, immer zu zweit hintereinander. Zwei stehen, von denen einer versucht den anderen zu fangen. Der Verfolgte setzt sich hinter eine der am Boden sitzenden Gruppen, in der gewählten Gruppe springt der erste auf und ist der Fänger. Wird ein Kind gefangen, wechseln die Rollen.
- 6. Prätzen Fangen**
nach Größe der Gruppe 1 bis 4 Fänger. Jeder hat eine Prätze und muss damit jemand anderen abschlagen. Trefferbereich kann variieren niemals Kopf! Wer getroffen ist macht 5 Hampelmänner im Kreis, danach ist er wieder im Spiel.
- 7. Prätzen Fangen plus**
Grundspiel Prätzen Fangen. Zusätzlich 4-8 Bälle. Abgeschlagen werden darf nur wer einen Ball (auch versteckt auf dem Rücken) hat. Die Bälle dürfen weitergegeben werden, aber nicht geworfen oder fallengelassen.

Referat Breitensport

Klaus Haggenmüller

Klaus.haggenmueller@outlook.de

+49 8141 5303977

+49 160 91087306



8. Einer gegen einen
die Partner versuchen sich gegenseitig am Knie zu berühren. Variationen beim Trefferbereich: Schulter, Fuß, Rücken, etc.
9. Jeder gegen jeden
wer am Knie berührt wird macht 3 Strecksprünge und ist wieder im Spiel. Variationen beim Trefferbereich: Schulter, Fuß, Rücken, etc.
10. Jeder gegen jeden – Zombie
Wer an Schulter berührt wird darf den Arm nicht mehr verwenden, wer am Bein berührt wird muss auf einem Bein weitermachen bzw. sich hinknien, keine Arme/Beine absetzen. Wer übrig bleibt gewinnt.
11. Packe den Koffer
zu zweit gegenüber oder in Gruppe im Kreis. Der erste macht eine Bewegung, der zweite macht die Bewegung nach und eine neue dazu, so lange weiter wie möglich. Wer am meisten Bewegungen schafft gewinnt.
12. Schutzmann
der Trainer steht in der Mitte und hat 2 Pratzten. Die Spieler stehen an den 4 Ecken. Wenn die Prätze in die Ecke zeigt wird losgelaufen, Kick und zurück, hintenanstellen.
13. Kleiner Mattenkönig
2 Kinder knien gegenüber auf einer Matte. Wer den anderen durch Ziehen und Schieben von der Matte runterbringt hat gewonnen. Schlagen, kneifen, treten ist verboten!
14. Großer Mattenkönig
mehrere Kinder knien auf einer großen Weichbodenmatte. Mit schieben und ziehen wird versucht sich gegenseitig von der Matte zu schieben. Wer als letztes oben bleibt hat gewonnen.
15. Krokodilkampf
jeweils 2 Kinder sind sich im Liegestütz gegenüber. Sie versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.
16. Kleiner Mattenkampf
2 Kinder stehen sich mit verschränkten Armen gegenüber und versuchen sich gegenseitig von der Matte zu drängen. Variante auf einem Bein.
17. Großer Mattenkampf
mehrere Kinder stehen mit verschränkten Armen auf einer Weichbodenmatte und versuchen

Referat Breitensport

Klaus Haggemüller

Klaus.haggemueller@outlook.de

+49 8141 5303977

+49 160 91087306



sich gegenseitig runterzuschieben. Wer als letzter oben bleibt gewinnt. Variante auf einem Bein, wer das zweite Bein abstellt ist raus.

18. Teamfußball

Normales Fußballspiel, aber immer 2 Spieler nehmen sich an der Hand.

19. Feuer – Wasser – Luft

Kinder laufen durcheinander, Kommando Feuer alles rennt in die Ecken der Turnhalle, Kommando Wasser alles muss weg vom Boden, Kommando Luft flach auf den Boden legen. Varianten: Hundehütte, Kaffeekränzchen, Big Mac, Pommes; oder Taekwondo spezifische Fußstellungen oder gehaltene Kicks.

20. Schwarz und Weiß

Immer 2 Kinder stellen sich Rücken an Rücken auf die Mittellinie. Die eine Seite ist „schwarz“ die andere „weiß“. Auf Kommando fangen die schwarzen Kinder die weißen, oder umgekehrt. Varianten sind Zahlen, gerade oder ungerade Zahlen, Primzahlen, etc.

21. Hallensurfer

Teams mit 3 oder 5 Personen. 1 Seil, 2 Teppichreste. Einer aus dem Team wird stehend auf 2 Teppichen durch die Halle gezogen. Evtl. Hindernisse, Hütchen, Start-Ziel, etc.

22. Kartenspiel

2 bis 4 Gruppen, jede hat eine Spielfarbe die Karten liegen verdeckt auf der anderen Seite. Ziel ist es eine vollständige Reihe der eigenen Farbe zu sammeln. Jeweils einer pro Gruppe läuft auf los, darf eine Karte aufdecken, ist es seine darf er sie mitnehmen, ist sie von einem anderen Team wieder umdrehen und liegenlassen. Zurücklaufen und der Nächste. Zwischen Startpunkt und Karten evtl. Parcours aufbauen oder Hindernisse verwenden.