

Referat Breitensport

Klaus Hagenmüller

Klaus.hagenmueller@outlook.de

+49 8141 5303977

+49 160 91087306



Klaus Hagenmüller

- **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 Sportartspezifische Trainer Lizenzausbildung
- 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.

www.btu-online.de

www.taekwondo-emmering.de

www.taekwondofoerderverein-bayern.de

www.tkdh.de



Referat Breitensport

Klaus Haggemüller

Klaus.haggemueller@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 Haggemüller 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 Haggemüller 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 Haggemüller nach der Anerkennungsprüfung zum 1. DAN der DTU mit Bundesprüfungsreferent Wilfried Pixner) Unser Trainer Klaus Haggemüller 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 Kampfsport, 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 Schattenkampfform 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.

Referat Breitensport

Klaus Haggemüller

Klaus.haggemueller@outlook.de

+49 8141 5303977

+49 160 91087306



Ringen und Raufen – Einführung in die Kontaktsportarten

1. Schildkröten fangen
1 Kind ist der Fänger und bewegt sich auf den Beinen, die anderen sind Schildkröten und krabbeln. Fänger und Schildkröten stehen sich gegenüber an den kurzen Wänden der Turnhalle. Auf Kommando bewegen sich Fänger und Schildkröten aufeinander zu, der Fänger berührt eine am Rücken. Der Rest krabbelt auf die andere Seite. Die berührte Schildkröte zieht sich zusammen und der Fänger muss sie umdrehen (Judotechnik!). Jetzt sind die beiden die nächsten Fänger und jeder versucht in der nächsten Runde eine Schildkröte zu berühren. In der folgenden Runde sind es dann 4 Fänger, etc.
2. 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.
3. 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.
4. Einer gegen einen
die Partner versuchen sich gegenseitig am Knie zu berühren. Variationen beim Trefferbereich: Schulter, Fuß, Rücken, etc.
5. Jeder gegen jeden
wer am Knie berührt wird macht 3 Strecksprünge und ist wieder im Spiel. Variationen beim Trefferbereich: Schulter, Fuß, Rücken, etc.
6. 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.
7. 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!

Referat Breitensport

Klaus Haggemüller

Klaus.haggemueller@outlook.de

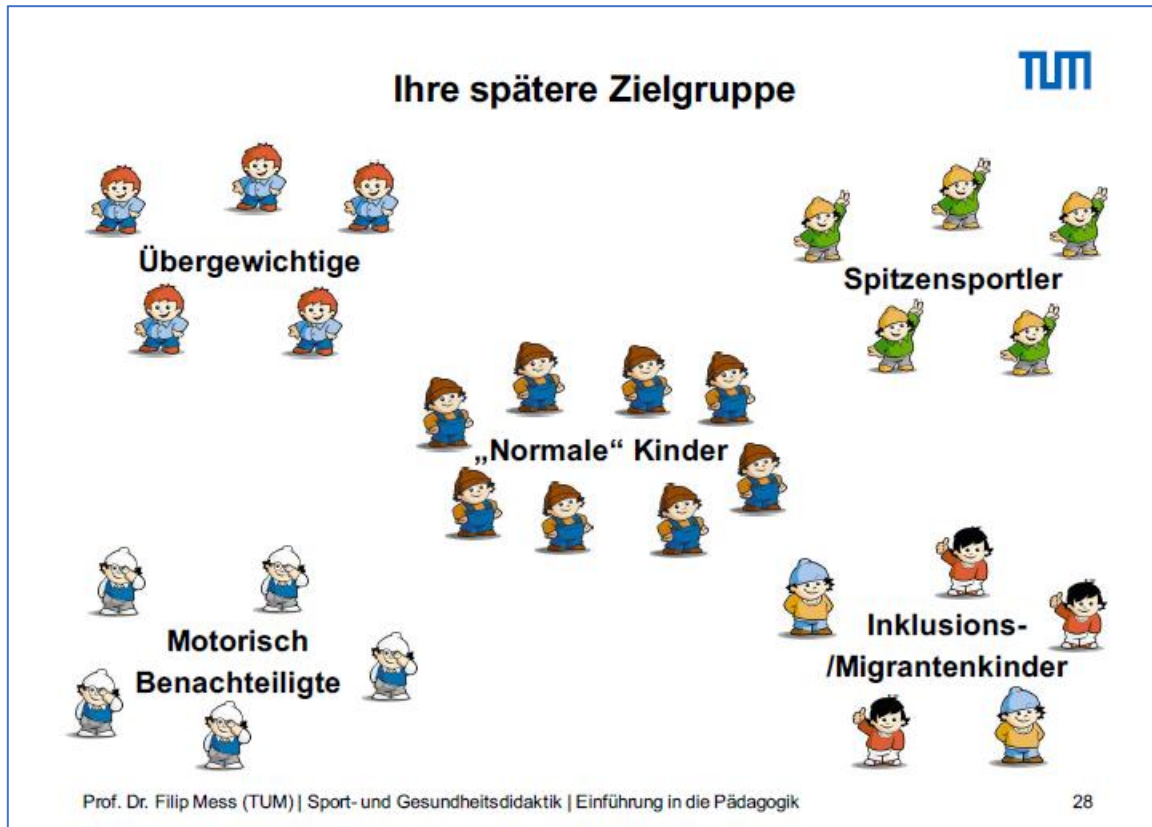
+49 8141 5303977

+49 160 91087306



8. 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.
9. Krokodilkampf
jeweils 2 Kinder sind sich im Liegestütz gegenüber. Sie versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.
10. Kleiner Mattenkampf
2 Kinder stehen sich mit verschränkten Armen gegenüber und versuchen sich gegenseitig von der Matte zu drängen. Variante auf einem Bein.
11. Großer Mattenkampf
mehrere Kinder stehen mit verschränkten Armen auf einer Weichbodenmatte und versuchen sich gegenseitig runterzuschieben. Wer als letzter oben bleibt gewinnt. Variante auf einem Bein, wer das zweite Bein abstellt ist raus.
12. Fluss Überquerung
In Teams zu zweit oder mehrere von einer Seite der Halle auf die andere. Das in folgender Weise:
 - a. Schubkarre (oder andere Variationen)
 - b. Einer wird vom anderen getragen – Klammeraffe vorne oder hinten, über der Schulter, auf der Schulter, Hochzeit
 - c. Bocksprung und durch die Beine krabbeln
 - d. Partnerrolle seitlich, Partnerrolle vorwärts
 - e. An den Beinen ziehen an den Beinen schieben
13. Locomotion
An den Händen/Dobok fassen und wie eine Lokomotive links/rechts abwechselnd ziehen. Dabei versuchen den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Variante: einbeinig.
14. Mozartkugel
Der Partner steht schulterbreit, an einen Fuß setzten. Rechter Arm greift unter dem eigenen Bein das Bein des Partners, linker Arm an das andere Bein, jetzt über den Rücken rollen, bis man auf die andere Seite kommt.

Was mache ich wenn – gelingende Sportkonzepte mit heterogenen Gruppen.



Sportlich Leistungsfähigkeiten



Referat Breitensport

Klaus Haggemüller

Klaus.haggemueller@outlook.de

+49 8141 5303977

+49 160 91087306



I. Individuelle Trainingskonzepte

Geeignet für Grundlagentraining: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit

- Parcours Training
- 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.
- 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.
- Teamfußball: Normales Fußballspiel, aber immer 2 Spieler nehmen sich an der Hand.
- 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.
- 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.

II. Bildung interhomogener Gruppen

Die Gruppen sind in sich stark heterogen aber untereinander homogen. Geeignet besonders für Taktik Training aber auch Grundlagentraining (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit)

- Team Fight
- 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.
- Allgemeine Spiele mit Wettbewerbs Charakter

Referat Breitensport

Klaus Haggemüller

Klaus.haggemueller@outlook.de

+49 8141 5303977

+49 160 91087306



III. Bildung intrahomogener Gruppen

Die Gruppen sind in sich homogen aber untereinander stark heterogen. Geeignet besonders für Technik Training und Koordination.

- Sportartspezifisches Technik- und Taktiktraining
- Stationen Training