

Begründer des **Taekwondo** ist der koreanische General **Choi Hong Hi**.

Er machte **TKD** am 11. April 1955 zunächst in Korea und dann in der ganzen Welt bekannt. So hat er viele Länder mit einem Demonstrationsteam bereist und **TKD** wurde 1965 in Deutschland eingeführt. Als erster hat er versucht eine Kampfsportart wissenschaftlich zu untermauern. Er erklärte es mit gewissen physikalischen Gesetzmäßigkeiten und nannte es:

„**Theorie of Power**“

Reaktionskraft (BANDONG RYOK)

Konzentration (JIP JOONG)

Gleichgewicht (KYUN HYUNG)

Atemkontrolle (HOP HUP)

Schnelligkeit (SOK DO)

Masse (ZILYANG)

Kontakt und Information:

Manfred Focke,

Black-Belt-Circle-Europe, 6th Degree Black Belt
Director of Germany

Am Speckenrain 21

97795 Schondra

Tel.: 09747/9304180 Fax 09747/9304181

eMail: to_san_reiki@yahoo.de

Web: www.to-san.de + www.reiki-hamm.de



Manfred Focke rechts im Bild 1985

Manfred Focke

1. Vorsitzender des:

« DEUTSCHER REIKI BUND e.V. »

Meister/-Lehrer für:

Reiki (die fernöstliche spirituelle Heilmethode)

Taekwon Do, Selbstverteidigung und viele weitere Kampfsportarten

Schamanismus (die viele tausend Jahre alte Huna-Philosophie)

Hinzu kommen jahrzehntelange eigene Erfahrungen und als Kursleiter für:

Energie(Chi-Ki-)Training unterschiedlicher Stile

Meditation, Konzentrationstraining

Fitnessstraining (moderne Trainingsmethoden unterschiedlichster Art)

Ernährungsberatung

Mentaltraining

« DEUTSCHER REIKI BUND e.V. »

Web : www.deutscherreikibund.de



Deutscher Reiki Bund e. V.



- **Universelle Lebensenergie** -

..... **Dein Weg zur
Spiritualität und
Gesundheit**

- **Taekwon Do** -

- **Information** -

Taekwon Do

Taekwon Do ist eine koreanische Kampfkunst.

Die drei Silben des Namen stehen für:

Tae (bezeichnet die Fußtechniken)

Kwon (bezeichnet die Handtechniken)

Do (der Weg - der Lebensweg; der geistige und philosophische Hintergrund)

Dieses ursprüngliche System der waffenlosen Selbstverteidigung wird auch oft „**Koreanisches Karate**“ genannt.

Obwohl **TKD** große Ähnlichkeiten mit anderen asiatischen Kampfsportarten hat, unterscheidet es sich, durch die Ausführung und Gewichtung der Techniken, davon wesentlich. Es ist sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt und ist berühmt geworden durch die brillanten Fußtechniken, die mehr als bei vergleichbaren Sportarten dominieren.

TKD ist jedoch weit mehr als nur eine Kampfkunst. Trainiert man es richtig, ist es eine Lebenshilfe für den ganzen Menschen. Man lernt seinen Körper zu stärken und zu beherrschen und die dazu nötige geistige und charakterliche Einstellung, so dass man damit den Anforderungen und Schwierigkeiten des täglichen Lebens besser gewachsen ist.

Dadurch ist es auch besonders für Kinder und Jugendliche geeignet, die sich durch das regelmäßige **TKD-Training** körperlich

und charakterlich überaus positiv entwickeln.



Die TKD – Ziele:

1. Höflichkeit (YE UI)
2. Integrität (YOM CHI)
3. Durchhaltevermögen (IN NAE)
4. Selbstdisziplin (GUK GI)
5. Unbezwinglichkeit (BAEJULBOOLGOOL)

Regelmäßiges, richtiges **TKD-Training** führt automatisch zum Erreichen dieser hohen Ziele, die auch für das täglich Leben von großem Vorteil sind und bringt großen Nutzen in vielen weiteren Bereichen.

Gesteigerte Fitness und Ausdauer, Gewichtsverlust- oder zunahme, besseres Selbstwert- und Sicherheitsgefühl, höheres Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Ruhe und innere Harmonie.

TKD-Trainierende profitieren zusätzlich von gesteigerter Muskelspannung, Flexibilität, Selbstbewusstsein, Selbstverteidigung, Kraft und vielem anderen mehr.

Bewegungskoordination, Balance, Flexibilität, Geschmeidigkeit und darüber hinaus die Entwicklung von geistigen und charakterlichen Werten werden geschult und führen dazu, dass Erwachsene und Kinder ihre Probleme in Alltag, Schule und Beruf besser meistern können und eine positive Lebenseinstellung haben.

Gesunder Menschenverstand und Selbstvertrauen lassen Erwachsene und Kinder sicherer durchs Leben gehen.

Durch die Übungen entsteht ein fester, muskulöser Bauch, die Hüften, Flanken, Po und Oberschenkelmuskeln werden optimal entwickelt, so dass ein schlanker, durchtrainierter Körper entsteht. Davon profitieren auch Frauen jeden Alters, die durch die Entwicklung dieser Körperstellen eine weiblich, jugendliche Figur bekommen.

TKD bietet die Möglichkeit, Körper, Seele und Geist in Harmonie zu bringen und dabei Menschen kennen zu lernen, die gleiche Ziele haben, wie z. B. fit zu werden, vital und ausdauernd, ruhig und ausgeglichen zu sein und eines Tages einen schwarzen Gürtel zu tragen.