

Taekwon Do Dojang e.V. Attendorn

Seit nun mehr als 40 Jahren bietet der TKD Dojang e.V. Kampfkünste an. Der Verein bietet **Qi Gong / Tai Ji Chuan** und **ITF Taekwon-Do** als Breitensport an, um in erster Linie den körperlichen und geistigen Zustand zu verbessern. Dies geschieht ohne Leistungsdruck.

Im Vordergrund steht die Aus- und Fortbildung. Der Verein besucht regelmäßig Lehrgänge, auch in anderen Kampfkünsten, und veranstaltet auch selbst Lehrgänge.



Trainingszeiten



Attendorn Gymnastikhalle „Hohler Weg“

Dienstag

17:00 – 18:20

TKD Kindertraining

18:30 – 20:00

TKD Erwachsenentraining

20:00 – 21:15

Qi Gong / Tai Ji Chuan

Freitag

17:00 – 18:20

Qi Gong / Tai Ji Chuan

18:30 – 20:00

Taekwon Do für Alle

Sonntag

9:30 – 11:00

für Alle **Taekwon Do Tul**
Qi Gong / Tai Ji Chuan
(nur nach Absprache)

태
권
도
T
A
E
K
W
O
N
D
O

Kontakt

Taekwon Do Dojang e.V.

Jürgen Träger

Hansastraße 23

57439 Attendorn

Tel. Nr.: 02722 / 4451

TaeKwonDo-Dojang @t-online.de

www.tkd-dojang-attendorn.de

ITF Chang Hun Taekwon-Do
Taekwon Do Dojang e.V.
Kampfkunst aus Korea
Attendorn



Qi Gong
氣功

Tai Chi Chuan
太極拳

Qi Gong 氣功

Oi Gong ist eine chinesische Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationslehre.

Qi Gong / Chi Kung

heißt frei Übersetzt

„mit der Lebensenergie arbeiten“.

QI = Lebensenergie

Gong = Arbeit, Pflege, Übung
oder beständiges Üben

Qi Gong wird „Tchigung“ ausgesprochen .

Die ersten Qigong Übungen gehen wohl möglich auf den ersten chinesischen Kaiser Huangdi und sein Hofarzt Qi Bo (ca. 2600 v. Chr.) zurück.

Sie legten hiermit wohl auch die Grundlage der chinesischen Medizin und aller ostasiatischen Bewegungskünste.

Mit dem Begriff werden alle Übungen zusammengefasst, bei denen es darum geht, die Lebensenergie Qi im eigenen Körper zu steuern bzw. zu beeinflussen.

Der Qi Gong-Begriff ist als Oberbegriff für alle diese Übungen überliefert.

Daneben existieren andere Begriffe, mit denen die verschiedenen Übungen definiert werden können; so gibt es u.a. die Begriffe

Yangsheng Nähren und Kultivieren des Lebens

Daoyin Übungen zum Leiten und Dehnen

Da Lin Übung der großen Kraft

Tai Chi Chuan 太極拳

Tai Chi Chuan oder auch Tai Ji Chuan heißt frei übersetzt:

„Die Lebensenergie durch harmonischen Bewegungen fließen zu lassen“.

Tai Chi Chuan ist eine über sechshundert Jahre alte chinesische Bewegungskunst.

Es basiert auf Übungen, die nach bestimmten Prinzipien in einer festgelegten Reihenfolge, der sogenannten Form, ausgeführt werden.

Das Tai Chi Chuan wurde zuerst nur in Familien und in wenigen Klöstern unterrichtet und nur an Angehörige weitergegeben.

Nach dem Familiennamen bzw. Kloster wurden später die Stile benannt.

z.B.: Shaolin und Wudang Kloster
Chen, Yang, Wu, Sun - Stil
(alles Familiennamen)

Der Anfang liegt wohl bei der Chen Familie. Nach einer Legende schlich sich Yang Lu Chang (1799 – 1872) als Diener im Hause der Familie Chen ein, und es gelang ihm, die geheim gehaltene Kunst zu lernen. Später unterrichtete er öffentlich in Peking und begann, das Tai Chi Chuan zu modifizieren. Seit dieser Zeit gibt es den Yang – Stil. Das Tai Chi Chuan machte unter Einfluss der Yang Familie

eine große Veränderungen in Bezug auf die Art und Weise der Ausführung durch.

Die meisten explosiven und kraft betonten Elemente (Merkmale des Chen Stil) wurden herausgenommen, die lockeren, sanften und anmutigen Teile wurden stärker betont. Der kämpferische Aspekt geriet dadurch immer mehr in den Hintergrund.

Hauptsächlich aus dem Yang Stil entwickelte sich ein vereinfachter Stil, die Peking Form.

In diesem Stil werden die Bewegungen entspannt, langsam und gleichmäßig fließend ausgeführt, die Gesundheit steht hier im Mittelpunkt.

Hier ein kleiner Einblick, der von uns gelehrt Formen.

Qi Gong

Die 5. Elemente

Dao Yin Baojian Gong

(Gesundheit schützendes Qi Gong)

Harmonie in 18 Bewegungen

Da Lin Qi Gong

Herz- Kreislauf Qi Gong

Seidenweber Qi Gong

Qi Gong für den Rücken

Tai Ji Chuan

24 Peking Form

