

## Taekwondo heute

als eine der beliebtesten und spektakulärsten Kampfsportarten unserer Zeit präsentiert sich das Taekwon-Do heute auf einem hohen sportlichen Niveau. Seit 1988 olympisch, bietet es außer dem sportlichen Reiz auch enorme erzieherische Werte und den Aspekt der Selbstverteidigung. Die wechselhafte Geschichte des Taekwon-Do führt von rituellen Kampfspielen über nationale Militärkunst bis hin zur Weltsportart.

Taekwondo ist heute ein Breitensport für Männer und Frauen aller Altersklassen. Es ist ein Wettkampfsport mit eigenen Regeln, eine Form der waffenlosen Selbstverteidigung und eine ausgezeichnete Erziehungsmethode für Selbstdisziplin, Rücksichtnahme und Leistungsförderung.

Das Alter spielt keine Rolle, denn die Zielsetzung eines jedem – und diese braucht jeder Mensch – sollte sein, das Wiedererlangte zu erhalten und zu festigen. Das geht aber nicht ohne günstige Beeinflussung der Willenskraft, der Ausdauer und der Konzentrationsfähigkeit.