

Taekwondo Team Zirl „Onboarding“ – unsere Ziele und Struktur

Dieser Info-Flyer dient als Leitfaden für unsere neuen Mitglieder, aber auch aktiven Mitglieder und Eltern. Er zeigt auf, welche Ziele wir gemeinsam verfolgen und wie sich unsere Trainingstage inhaltlich und systematisch ergänzen, um jedes Mitglied optimal zu fördern. Gemeinsam wachsen – sportlich, mental und persönlich.

Ankündigungen und Kommunikation

Die gesamte Kommunikation findet in einer WhatsApp-Gruppe statt. Ankündigungen, Abweichungen vom Trainingsplan, Bestellungen, Umfragen, etc., werden nur über die WhatsApp-Gruppe kommuniziert. Das Mitglied bzw. der Erziehungsberechtigte bei nicht volljährigen Kindern ist dafür verantwortlich, publizierte Informationen zu beachten.

Unsere Trainer sind auf der Vereinshomepage <https://taekwondoteam.at> sichtbar, unsere Vertrauensperson ist in unserem Kinderschutzkonzept angeführt.

Unsere drei Säulen des Erfolgs

- **Körperliche Fitness & Koordination:** Wir verbessern gezielt Motorik, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer – als perfekten Ausgleich zum Schul- und Arbeitsalltag. Unser Training eignet sich für alle Altersgruppen und für alle Fitnesslevel, es ist keine Vorkenntnis notwendig.
- **Respekt & Disziplin:** Wir lernen Achtsamkeit, gegenseitigen Respekt, Konzentration und den Umgang mit Regeln. Werte, die unsere Mitglieder auch im Alltag stärken.
- **Selbstvertrauen & Sicherheit:** Durch das Meistern neuer Herausforderungen und das Erlernen effektiver Selbstverteidigungstechniken wachsen unsere Sportler über sich hinaus.

Trainingsfokus nach Wochentagen

Unsere Trainingsstätten & Ausrüstung: Da wir als Verein an die Zirler Hallenzeiten und die bestehende Infrastruktur gebunden sind, können wir Trainingszeiten oder Hallenausstattungen nicht flexibel verändern. Dafür investieren wir umso mehr Herzblut in die Qualität unseres Trainerteams und eine abwechslungsreiche Gestaltung der Einheiten. Zudem unterstützen wir unsere Mitglieder bei der Ausstattung: Der traditionelle Trainingsanzug (Dobok), Teamshirt sowie – bei Bedarf – die notwendige Wettkampfausrüstung werden vom Verein gefördert und können unkompliziert direkt über uns passend bezogen werden.

Montag: Techniktraining

Der Montag steht ganz im Zeichen der Präzision, Koordination und dem Erlernen der traditionellen Formenläufe. Insbesondere in unseren Kindergruppen nutzen wir gezielt funktionale Spiele. Was spielerisch aussieht, schult im Kern essenzielle Taekwondo-Fähigkeiten wie Beinarbeit, Reaktion und Koordination. In den fortgeschrittenen Gruppen legen wir zusätzlich großen Wert auf ein gezieltes Kraft- und Athletiktraining.

- **Gruppe 1:** Grundtechniken & Taegeuk 1 (teilweise Taegeuk 2).
- **Gruppe 2:** Taegeuk 2 bis Taegeuk 4 (teilweise Taegeuk 5) sowie Hanbon-Kyorugi 1 - 6.
- **Gruppe 3:** Fortgeschrittene Formen ab Taegeuk 5 aufwärts, Hanbon-Kyorugi ab Nr. 7 aufwärts und Hosinsul (Selbstverteidigung).

Mittwoch: Pratzentraining & Sparring

Am Mittwoch liegt der Fokus auf Dynamik, Schlagkraft und Distanzgefühl. Die perfekte Kombination aus Konditionstraining und der praktischen Anwendung unserer Kick-Techniken.

- **Inhalte:** Intensives Pratzentraining zur Optimierung der Kick-Geschwindigkeit und Ausdauer, gefolgt von ersten Sparrings-Elementen.
- **Systematik:** Die **Einteilung in den Gruppen** erfolgt hier strikt nach **Größe/Gewicht und der damit verbundenen Schlagkraft**, um ein sicheres, verletzungsfreies und faires Miteinander auf Augenhöhe zu garantieren.

Freitag: Kyorugi-Wettkampfftraining

Der Freitagabend gehört den Turniersportlern und allen, die sich im freien Kampf auspowern möchten. Diese Trainingseinheit kann nach Einladung vom Trainerteam (sobald die Grundlagen für den Freikampf sitzen und die mentale als auch körperliche Verfassung für dieses Training vorhanden ist) besucht werden und dient als Turniervorbereitung.

- **Inhalte:** Konsequenter wettkampforientiertes Training (Kyorugi) mit Fokus auf Taktik, Schnelligkeit, Schrittarbeit und freies Sparring mit Schutzausrüstung.
- **Vor entsprechenden Meisterschaften** auch gezielte Poomsae-Trainings parallel!

Unsere Gürtelprüfungen

Gürtelprüfungen sind die verdiente Belohnung für euren Fleiß im Training. Um maximale Planungssicherheit für den Familienalltag zu bieten, streben wir Prüfungen dreimal pro Jahr an:

Dezember (Anfänger, leicht Fortgeschrittene)

Februar (Fortgeschrittene)

Juni (Anfänger, leicht Fortgeschrittene)

Der exakte Prüfungstag, die Zulassung zur Prüfung, das Prüfungsprogramm sowie die Prüfungsgebühren werden jeweils 1 Woche vor dem Prüfungstermin in der WhatsApp-Gruppe bekanntgegeben.

Um den mentalen Leistungsdruck vorab zu minimieren und eine konstante Trainingspräsenz über das gesamte Sportjahr hinweg zu fördern, erfolgt die offizielle Nominierung durch das Trainerteam bewusst kurzfristig.

Turnieraktivitäten

Wettkämpfe fördern den Teamgeist, die mentale Stärke und den Mut. Jedes Mitglied entscheidet selbst, ob und in welchem Bereich es sich weiterentwickeln möchte. Im Taekwondo gibt es dafür zwei völlig unterschiedliche Turnierdisziplinen:

- **Formenlauf (Poomsae):** Für alle, die Präzision suchen. Hier geht es um Ästhetik, Kraft und Konzentration beim Ausführen der montags erlernten Techniken - völlig kontaktlos und ohne Gegner.
- **Wettkampf (Kyorugi):** Für alle, die den olympischen, sportlichen Zweikampf suchen. Gekämpft wird mit vollständiger, moderner Schutzausrüstung. Die Vorbereitung hierfür findet schwerpunktmäßig freitags, teilweise mittwochs statt.

Die Turnierorganisation findet in einer WhatsApp-Community statt, mit eigener WhatsApp-Gruppe für jedes Turnier, das wir besuchen. Die Turnierteilnehmer müssen der jeweiligen Gruppe selbst zeitgerecht beitreten. Informationen, Kosten, Fristen und weitere Details werden dort zeitnah kommuniziert, Eventfotos werden von den Mitgliedern dort geteilt.

Für eine Turnierteilnahme ist ein gelbes Teamshirt Pflicht. Kyorugi-Wettkämpfer benötigen außerdem eine Wettkampfausrüstung und eine jährliche Sporttauglichkeitsuntersuchung, wobei die Berechtigungskarte für eine kostengünstige Untersuchung über den Verein erhältlich ist.

Grober Turnierplan (Saisonübersicht)

Zeitraum	Turnier	Disziplinen	Zielgruppe
Anfang Oktober	South Tyrol Open Euregio Open	Kyorugi Poomsae & Kyorugi	Nachwuchs & Fortgeschrittene
November	Mieming Open Silberberg Trophy	Kyorugi Poomsae & Kyorugi	Nachwuchs & Fortgeschrittene
Anfang Februar	Rooftop Open	Poomsae & Kyorugi	Nachwuchs & Fortgeschrittene
Ende März	Tiroler Meisterschaft	Poomsae & Kyorugi	Gesamtes Wettkampfteam (Pflichttermin)
Ende April	Kaiserwinkl Open	Kyorugi	Nachwuchs & Fortgeschrittene
Anfang Juni	Österreichische Meisterschaft	Poomsae & Kyorugi	Gesamtes Wettkampfteam (Pflichttermin)

Gemeinsam statt konsumieren: Warum wir kein Dienstleister sind

Unser Verein ist kein kommerzielles Fitnessstudio, in dem man eine Leistung einkauft. Ein Sportverein lebt vom gemeinsamen Anpacken und dem Miteinander. Alles, was wir Woche für Woche auf die Beine stellen – vom Training über die Gürtelprüfungen bis hin zu den Turnieren und Vereinsausflügen –, entsteht durch den ehrenamtlichen Einsatz unseres Trainerteams und der Funktionäre. Das Taekwondo Team Zirl funktioniert wie eine große Sportfamilie: Erst durch das aktive Mitwirken, das gegenseitige Verständnis und das Engagement aller Mitglieder und Eltern wird unser Verein zu dem, was er ist. **Schön, dass du ein Teil dieses Teams bist!**