



SONDERAUSGABE NIKOLAUS 2020



Inhalt

Grüße vom Nikolaus	3
Ein kleines Dankeschön	4
Rückblick Nikolausturnen 2019	5
Eltern-Kind-Turnen	8
Kinder in Bewegung	10
Würfel dich Fit im Advent	11
Allgemeines Turnen I	14
Bewegungsspiel-Idee	16
Allgemeines Turnen II	17
Rätselspaß	19
Gerättturnen	22
Wettkampfgymnastik	23
Lecker geht auch gesund	25
Turnen und Tanzen	27
Dance4Kids	29
Taekwon Do	32
Rückblick Aktionen 2020	36
Grußworte vom Vorstand	38
Danksagungen Sponsoren	



Grüße vom Nikolaus

Liebe Kinder,

auch wenn wir uns dieses Jahr nicht zum großen Nikolausturnen in der Pfaffenauhalle in Biblis sehen können, möchte ich es mir nicht nehmen lassen euch als Nikolaus der TG Biblis eine Kleinigkeit zukommen zu lassen.



Ich hoffe ihr wart dieses Jahr alle brav und habt fleißig viel Neues dazu gelernt.

Bestimmt habt ihr von dem Corona Virus gehört von dem Mama und Papa euch sicherlich schon erzählt haben.

Wenn wir alle mithelfen, dann bin ich mir sicher, dass wir uns im nächsten Jahr wieder in der Pfaffenauhalle sehen können.

In dieser Sonderausgabe findet ihr Informationen, Grüße, Rezepte, Rätselspaß, Trainingsanleitungen und vieles mehr um euch die Zeit im Advent sportlich zu vertreiben.

Ich bin gespannt ob ihr die Übungen mit dem Seil bis zum nächsten Nikolausturnen alle könnt.

Bis dahin wünsche ich euch und euren Familien eine schöne Adventszeit, ruhige Weihnachtstage und viel Spaß beim stöbern.



Euer
Nikolaus der TG Biblis



Ein kleines Dankeschön

Na... hast du es erkannt? Der Nikolaus der TG Biblis hat dir ein Springseil eingepackt. Hast du eine Idee was man damit so alles machen kann um fit zu bleiben?

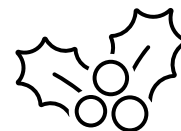
Hier mal ein paar Ideen für dich:



- Lege dich auf den Rücken und strecke Arme und Beine weit aus. Nimm das Seile zusammengefaltet in die Hände und versuche das Seil über deinem Bauch mit deinen Füßen zu berühren
- Springseil hüpfen mit beiden Füßen
- Springseil hüpfen im Wechsel (links / rechts)
- Lege das Seil auf den Boden und versuche darüber zu balancieren
- Tau ziehen – wer ist stärker Mama, Papa oder du?
- Lege mit dem Seil einen Kreis auf den Boden, springe in den Kreis und wieder heraus
- Setze dich auf den Boden und streck deine Beine lang aus. Nimm das Seil zusammengefaltet in die Hände und strecke deine Arme aus. Versuche mit geradem Rücken deine Füße mit dem Seil zu erreichen.

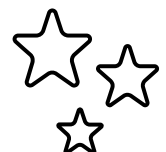
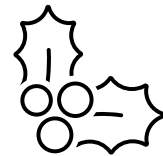
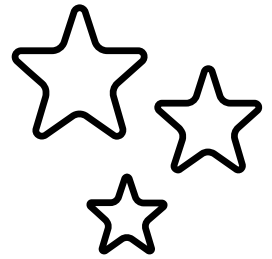


Rückblick Nikolausturnen 2019



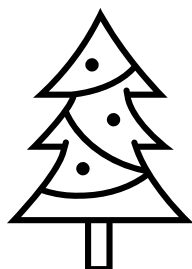


Rückblick Nikolausturnen 2019





Rückblick Nikolausturnen 2019



Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr

Beim Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr besteht die Gruppe aus Mädchen und Jungen ab 1 Jahr die mit Mama, Papa, Oma oder Opa zum gemeinsamen Bewegen kommen.

Gemeinsam trainieren wir donnerstags von 09:45 bis 10:45 Uhr unter der Leitung von Iris Drackert.

Stück für Stück lernen wir gemeinsam die Welt des Turnens kennen.



Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahren



Beim Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahr besteht die Gruppe aus Mädchen und Jungen ab 2 Jahr die mit Mama, Papa, Oma oder Opa zum gemeinsamen Turnen kommen.

Gemeinsam trainieren wir donnerstags von 15:30 bis 16:30 Uhr unter der Leitung von Regina Schlotzhauer.

Ganz langsam beginnen die Kinder mit der Unterstützung ihrer Begleitung selbstständig Turnübungen auszuführen und gewinnen von Mal zu Mal mehr Selbstvertrauen um schon ganz bald ohne Begleitung in die Turnstunde kommen zu können.



Kinder in Bewegung



In der Gruppe Kinder in Bewegung turnen und spielen Mädchen und Jungen im Alter von 4 bis 6 Jahren.



Die Turnstunde beginnt mit einem Aufwärmspiel zu Musik und geht dann in den Übungsteil über.

Hier ist kein Hindernis zu groß, kein Sprung zu weit kein Wettlauf zu schnell.

Zum Abschluss spielen wir gemeinsam noch ein Spiel wie Feuer, Wasser, Sturm.



Wir treffen uns immer donnerstags 16.30 – 17.30 Uhr in der Jahnturnhalle unter der Leitung von Regina Schlotzhauer, Siggi Kissel und Nadine Wunderle.

Wir zeigen hier verschiedene kindgerechte, lustige Turnübungen und Spiele, die nicht nur Spaß machen, sondern auch die gesunde Entwicklung fördern.









Unsere Turnübungen wurden darauf ausgelegt das Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen zu fördern. Insbesondere wird die Motorik geschult sowie Ausdauer, Orientierungsfähigkeit, Reaktion, die Körperkoordination und Haltung sowie Interaktionsfähigkeit und Fantasie.



Würfel dich Fit im Advent

Das könnt ihr mit der ganzen Familie spielen und euch so im Advent fit halten...

Mit dem Springseil:

-  Springe 10 Mal mit geschlossenen Beinen (Grundsprung).
-  Laufe beim Springen einmal im Kreis.
-  Springe 10 Mal rückwärts.
-  Springe 10 mal auf einem Bein.
-  Mach 10 Grundsprünge und hüpf abwechselnd nach links und rechts.
-  Schwinge das Seil bei einem Sprung zweimal unter deinen Füßen durch. Probiere es 5 Mal.



Würfel dich Fit im Advent

Ohne Material:



Mache 10 Hampelmänner.



Laufe im Seitgalopp einmal durch jeden Raum bei dir Zuhause.



5x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben).



Tue 30 Sekunden so, als würdest du dich mit dem Rücken an der Wand hinsetzen.



Lauf im Hopserlauf von deinem Zimmer bis ins Badezimmer.



Hüpf auf einem Bein vom Wohnzimmer bis in die Küche

Würfel dich Fit im Advent

Yoga:



<< der Held >> Mache einen Ausfallschritt nach vorne und strecke die Arme nach oben



<< die Heuschrecke >> Leg dich mit dem Bauch auf den Boden und heb Arme und Beine vom Boden ab.



<< der Baum >> Stell dich auf ein Bein und leg deine Fußsohlen an deinen Oberschenkel. Deine Arme sind nach oben gestreckt.



<< die Kerze >> Leg dich auf den Rücken und strecke die Beine nach oben. Beuge danach deine Knie und dich klein (3x).



<< die Brücke >> Leg dich auf den Rücken stelle die Beine angewinkelt auf (90°). Hebe langsam Becken und Rücken an und lasse es wieder absinken (5x).



<< das Kind >> Knie dich auf den Boden und setz dich auf deine Fersen. Leg deine Stirn auf dem Boden ab. Deine Arme liegen entspannt neben dem Kopf.

Allgemeines Turnen I

Im Allgemeinen Turnen I besteht die Gruppe aus Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 14 Jahren.



Gemeinsam trainieren wir montags von 16:00 bis 17:00 Uhr unter der Leitung von Jutta Platz und Monika Schulz.

Unsere Übungsstunde besteht aus vier Teilen:

Allgemeines Turnen I			
Ein lustiges Bewegungsspiel	Aufwärmen	Übungen am Turngerät	Zum Abschluss ein Spiel das von den Kindern gewählt wird

Zu Fasching, Ostern und Weihnachten werden immer Sonderturnstunden angeboten.



Diese können wie folgt aussehen:

- Turnen mit Kuscheltieren
- Hasen suche
- Verkleidete Turnstunde mit Faschingsmusik

Bewegungsspiel-Idee

Hier ein paar Ideen wie ihr euch über die Wintermonate spielerisch fit halten könnt:

Der Affe

Wie ein Affenrudel, dass von Baum zu Baum springt, bewegen sich die Kinder mit Sprüngen fort. Mal springen sie besonders hoch, mal versuchen sie es, besonders weit zu springen.

Die Gazelle

Die Kinder laufen und springen immer wieder in die Höhe, so wie eine flinke Gazelle, die jeden Verfolger mühelos mit leichtfüßigen Schritten und locker aussehenden Sprüngen abhängt.

Der Löwe

Die Kinder bewegen sich auf allen Vieren, erst langsam und geduckt wie ein jagender Löwe auf der Pirsch. Dann plötzlich jagen sie los und versuchen sich blitzschnell auf ihren Vieren fortzubewegen.



Bewegungsspiel-Idee

Der Geier

Jetzt fliegen die Kinder mit ausgebreiteten Armen in Kreisen durch das Feld, wie ein Geier, der nach Beute Ausschau hält. Dann plötzlich begeben sie sich in den Sturzflug indem sie ein paar schnelle Schritte rennen.

Der Elefant

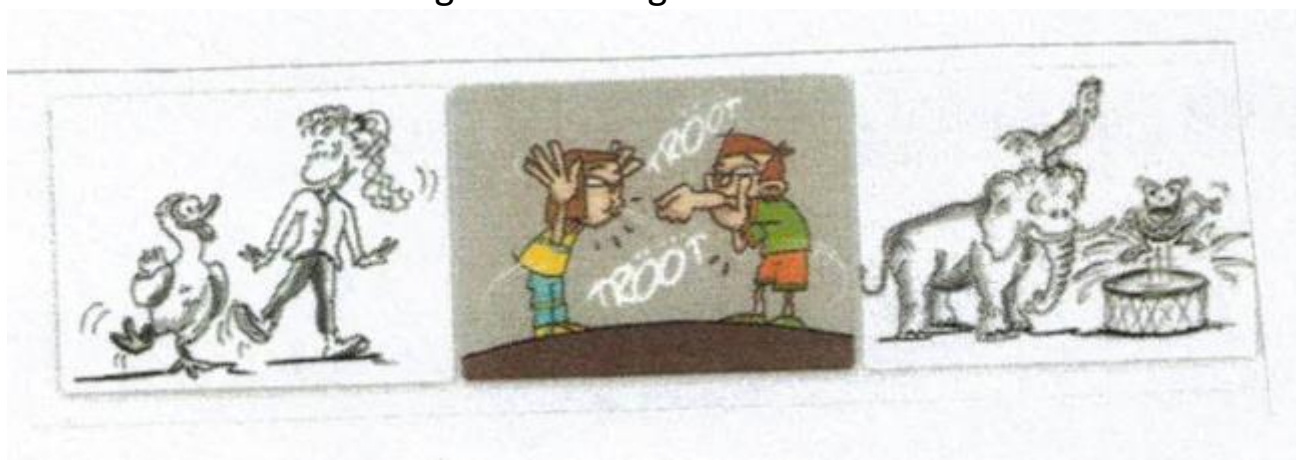
Die Kinder stampfen mit ihren Füßen fast auf den Boden. Sie bewegen sich zwar so langsam wie ein trotterender Elefant, doch jeder Schritt ist laut und kräftig. Mit den Händen können sie dabei einen Rüssel formen.

Der Büffel

Wie eine Horde Büffel laufen die Kinder zusammen und stampfen dabei schnell und kräftig auf den Boden. Mit ihren Händen bzw. Fingern können sie die Hörner eines Büffels formen.

Die Giraffe

Die Kinder strecken die Arme hoch in die Luft, gehen auf Zehenspitzen und versuchen sich so groß wie möglich zu machen.



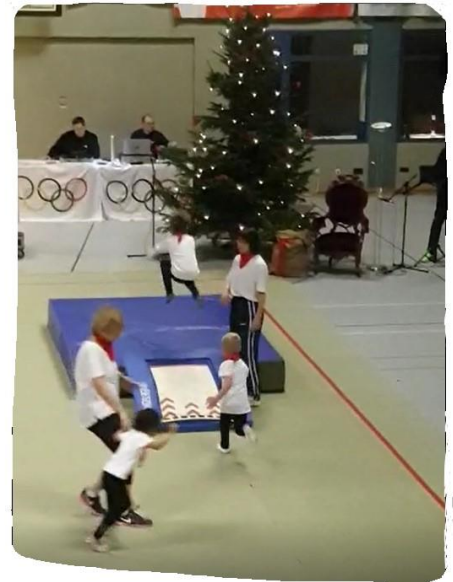
Allgemeines Turnen II



Hallo meine lieben Turnkinder,

ich habe euch was mitgebracht, das könnt ihr gerne mit der ganzen Familie durchführen, man braucht dazu nur einen Würfel, die Zahlen bedeuten verschiedene Übungen, und zwar:

- 1 Hampelmann
- 2 Rückenliegend Radfahren
- 3 Vierfüßler Stand Katze und Hängebauch Schwein
- 4 Wandsitz (mit dem Rücken an der Wand in die Sitzhaltung gehen)
- 5 Bauchliegend Arme und Beine ausstrecken, dann schaukeln
- 6 Arme kreisen, erst kleine und dann große



Ihr könnt auch eigene Ideen umsetzen.

Viel Spaß bei eurem Turnspiel.

Wir sehen uns bald wieder und bleibt gesund.

Bis dahin eure Übungsleiter Silvia Kasprzak und Katrin Hannawald



Allgemeines Turnen II



Gemeinsam üben wir die „Grundlagen an den Geräten“

Die Gruppe besteht aus Mädchen und Jungen
im Alter von 6 bis 14 Jahre

Unter der Leitung von Silvia Kasprzak und Katrin Hannawald
trainieren wir immer mittwochs 16.30 – 17.30 Uhr in der
Jahnturnhalle.



Immer zackig immer flott,
wenn sie auch noch hören würden,
wäre es top.

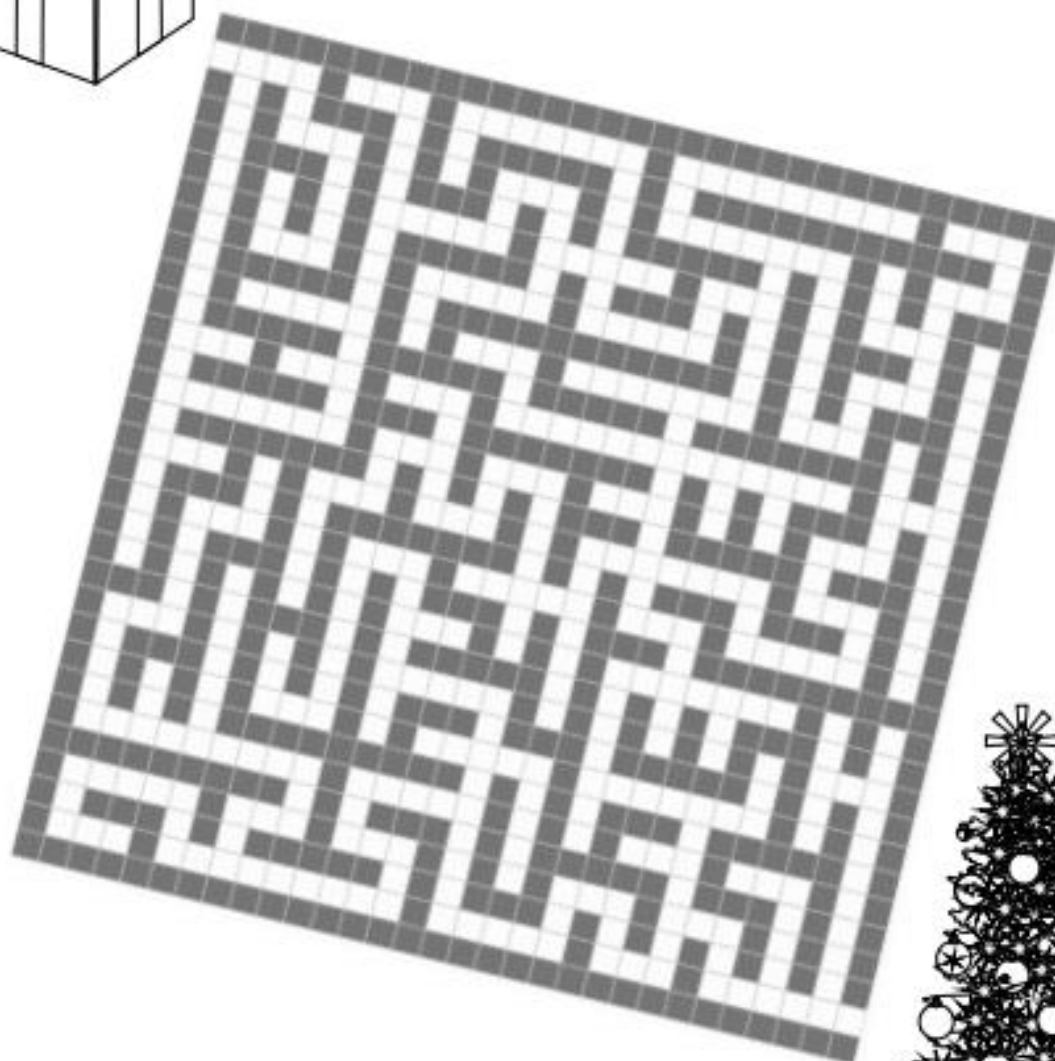




Rätselspaß

Weihnachtslabyrinth

- Bringe das Geschenk zum Weihnachtsbaum





Rätselspaß

Fehlersuche

- Finde die zehn Unterschiede



Rätselspaß

C	J	N	C	W	K	A	H	A	I	W	I	P	W	V
B	N	F	I	E	O	D	L	T	K	E	R	Z	E	V
L	G	T	U	I	H	V	B	P	T	I	B	P	X	H
B	Q	W	C	H	G	E	A	I	Q	H	E	V	I	L
K	L	B	H	N	W	N	P	N	E	N	K	M	N	C
N	M	F	R	A	L	T	M	S	K	A	N	A	M	W
P	F	F	I	C	U	S	W	Q	H	C	E	A	K	P
E	N	P	S	H	R	K	V	T	G	H	H	Y	V	N
F	J	Z	T	T	N	A	U	K	X	T	C	R	L	G
X	L	E	K	S	A	L	Y	T	J	S	S	N	C	A
Q	D	J	I	M	S	E	C	N	I	B	E	C	U	M
I	N	I	N	A	N	N	K	I	S	A	G	V	C	A
X	M	Q	D	N	J	D	M	K	T	U	U	J	A	E
Q	B	S	E	N	S	E	G	I	L	M	E	I	L	W
H	S	K	J	D	X	R	A	D	M	G	W	X	Y	I

Finde diese sechs Wörter:

KERZE, WEIHNACHTSMANN,

WEIHNACHTSBAUM, CHRISTKIND,

ADVENTSKALENDER, GESCHENKE

Die gesuchten Wörter können vorwärts, rückwärts
oder diagonal im Buchstabensalat versteckt sein.



Gerätturnen



Breitensport und Wettkampf

Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 13 Jahren

Trainingszeiten:

mittwochs 17.30 – 19.00 Uhr

donnerstags 17.30 – 19.00 Uhr



In den Turnstunden werden die Kinder nach Alter und Leistung unterteilt, sodass der individuelle Stand der Kinder aufgegriffen werden kann.



Hier steht das Turnen, wie es auch der Name sagt, an den Geräten im Vordergrund. An den Geräten Boden, Reck, Barren, Ringe, Schwebebalken und Sprung erlernen Kinder erst Grundlagen und dann eine gesamte Übung, wie sie auf dem Wettkampf geturnt wird.

Um dies zu erreichen wird durch kindergerechtes Krafttraining die Grundlage zum Turnen geschaffen.

Das Ziel ist es für alle auf dem jährlichen Bergsträßer Kinderturnfest teilzunehmen, für die Kinder der Wettkampfgruppe gibt es eventuell noch weitere Wettkämpfe auf Gau Ebene (Turngau Bergstraße → Zusammenschluss von Turnvereinen die zum Teil aus dem Ried kommen, aber auch noch einige mehr).

Trainiert wird die Gruppe von

Christian Groß, Marc Drackert, Isabell Meilich, Emma Hannawald und Regina Schlotzhauer. Diese sind zu Teil an verschiedenen Tagen für die Turnstunde verantwortlich.



Wettkampfgymnastik



Rhythmische Sportgymnastik (RSG) ist vor allem durch gymnastische und tänzerische Elemente gekennzeichnet und erfordert in hohem Maß Körperbeherrschung, Gleichgewichts- und Rhythmusgefühl.

Die Übungen werden mit Ball, Band, Seil, Reifen oder Keulen geturnt.

Das Training ist in folgende Gruppen unterteilt:

Anfänger 5 bis 8 Jahre
freitags 17.00 – 18.00 Uhr



Anfänger u. Leistung 8 bis 14 Jahre
freitags 17.00 – 18.30 Uhr

Anfänger u. Leistung ab 14 Jahre
freitags 18.00 – 20.00 Uhr

Das Training steht unter der Leitung von Michaela Ludwig und Team und findet In der Pfaffenau-Halle statt.



Wettkampfgymnastik

Ab einem bestimmten Schwierigkeitsgrad (P 6) werden die Übungen auf Musik geturnt.

Im Training bereiten wir uns auf die Wettkämpfe die im Laufe des Jahres statt finden vor.

Neben den Wettkämpfen ist auch die Vorführung im Rahmen des Nikolausturnens der TG ein Höhepunkt.

Bei uns lernen die Kleinen von den Großen.



Die Rhythmische Sportgymnastik ist seit 1984 olympisch.
In Deutschland wird sie durch den
Deutschen Turner-Bund (DTB) vertreten.



Meist beginnen die Mädchen sehr früh mit
der Sportart und erreichen ihren
Leistungshöhepunkt mit circa 15 bis 22 Jahren.



Lecker geht auch gesund

Gesunde Kekse... ideal für Kinder die gerne naschen

Zutaten für 8 Portionen

1	Ei
100g	Nüsse (gehackt)
50g	Mehl
100g	Honig
180g	Haferflocken
80g	Butter



Zubereitung

Butter mit Ei und Honig mit dem Mixer cremig rühren, danach die trockenen Zutaten untermengen. Kokosflocken nur verwenden, wenn auch alle Beteiligten das mögen.

Das Backrohr auf 175 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kleine Häufchen auf ein Blech setzen 15 Minuten backen.

Lecker geht auch gesund

Spitzbuben mit Vitamin-Kick

Zutaten für 30 Stück

50 g	getrocknete Aprikosen
50 ml	Apfelsaft
200 g	Butter oder Margarine
1	Ei
250–300 g	Dinkelmehl Type 1050
1 Msp.	Vanillepulver
100 g	selbstgekochte Marmelade
	Puderzucker zum Bestäuben



Zubereitung

Getrocknete Aprikosen grob hacken und im Apfelsaft 30 Min. einweichen.

Butter und Ei zugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren.

250 g Mehl mit Vanille mischen und zum Aprikosen-Mix geben.

Erst mit einem Löffel verrühren, dann mit den Händen kneten. So viel Mehl zugeben bis der Teig nicht mehr klebt. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. kaltstellen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und mit großen Sternausstechern ausstechen. In die Hälfte der großen Sterne mit kleinen Ausstechern kleine Sterne ausstechen.

Backofen auf 150 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Erst die Sterne ohne Loch auf dem Blech verteilen. Dann die Sterne mit Loch leicht versetzt daraufsetzen. In die Mitte einen Klecks Marmelade füllen.

Im heißen Ofen 20 Min. fertig backen und auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Statt Aprikosen können Sie auch Datteln verwenden.

Turnen und Tanzen



Zur Gruppe Tanz und Turnen kommen Mädchen und Jungen im Alter von 3 bis 6 Jahren.

Die Übungsstunde wird von Katrin Hannawald und Silvia Kasprzak.

Trainingszeit:

mittwochs 15.30 – 16.30 Uhr





Turnen und Tanzen

Die Turnstunde beginnen wir mit dem Lied „Laufen hält uns fit“.
Danach machen wir uns noch 1-2 Lieder warm.

Je nachdem wie die Kinder drauf sind, erfolgt eine Rhythmusschulung
bzw. es werden einfache Tanzschritte geübt.

Lässt die Konzentration nach, wird dies mit kleinen Turnspielen oder
Turnübungen aufgelockert.

Zum Abschluss machen wir noch ein kleines Spiel und unser
Abschlusslied, meist „Alle Schäfchen machen Böckchen“.

Zwischendurch gibt es auch Turnstunden, wo das Tanzen nicht an
1.Stelle steht, sondern die Gerätlandschaften.

Die Kinder zeigen die gelernten Tänze mit viel Spaß beim
Nikolausturnen und Kinderfasching.

Sobald wir uns wieder sehen können, werden wir das Lied vom
Kinderturnclub üben.

Seid gespannt und freut euch darauf.



Dance4Kids

Die Tanzgruppe „Dance4Kids“ wurde 2018 gegründet und wird mittlerweile von Anuschka Ritzert, Janine Scheib und Sina Preisser geleitet.



Wir Trainerinnen sind zwischen 20 und 26 Jahre jung. Über unser gemeinsames Hobby – das Tanzen – haben wir uns vor vielen Jahren kennengelernt. Bei der Tanzgruppe „Fourth Wave“ der TG Biblis begann unser gemeinsamer Weg. Inzwischen dürfen wir unsere Begeisterung für das Tanzen und unsere Erfahrungen an die nächste Generation weitergeben. Die Kids erhalten durch uns erste Einblicke in unterschiedlichste Tanzrichtungen.

Bereits im Dezember 2018 hatten die Kids ihren ersten Auftritt beim Nikolausturnen der TG Biblis. Seitdem bestreiten wir regelmäßig zauberhafte Auftritte auf Bühnen des Vereins. Hierbei lassen wir uns von den aktuellen Radiocharts und den Musikvorschlägen unserer Kids inspirieren.



Dance4Kids

Jeden Samstag um 11:00 Uhr beginnt unser Training mit einem kleinen Sitzkreis. Hier erzählen die Kids von ihren Erlebnissen aus der vergangenen Woche und von ihren Vorhaben am Wochenende. Dabei wird viel gelacht. Bei unserem anschließenden Aufwärmprogramm gilt unser Motto „Spiel und Spaß“. Nachdem alle ordentlich aufgewärmt sind, wird weiter an der aktuellen Choreografie gearbeitet oder wir feilen an der Technik einzelner Tanzschritte. Kurz vor Schluss wird noch ein Abschlusspiel gespielt und um 12:00 Uhr ist das Training schon wieder vorbei.

Zusätzlich veranstalten wir an Feiertagen, an Fastnacht oder an Halloween eine gruppeninterne Feier. Unter anderem stecken wir uns in ein Kostüm, spielen Spiele, tanzen, naschen Süßes und zeigen unseren Kuschtieren, wie toll wir tanzen können.

Alle Kinder ab 6 Jahren sind bei uns herzlichst Willkommen. Wir freuen uns auf jedes neue Gesicht!

Wir bedanken uns bei jedem einzelnen Kind unserer lieben Tanzgruppe für so viel Spaß und Freude, die ihr an uns weitergibt. Auch wenn wir kurz vor Auftritten angespannt sind, steckt ihr uns mit eurem Lachen und eurer Freude an. Beim Tanzen seid ihr immer mit viel Elan und Begeisterung dabei. Durch euch werden die Tänze zu besonderen Erlebnissen. Ihr bringt eure eigenen Ideen mit ein, sodass jeder Tanz zu etwas ganz Besonderem und Persönlichem wird. Wir freuen uns auf jedes Training und jeden weiteren Auftritt mit euch! Vielen Dank!

Dance4Kids

Hier eine kleine Übersicht unserer aktuellen Tänzer und Tänzerinnen - leider sind nicht alle mit einem Bild vertreten:



Wir wünschen allen eine erholsame Weihnachtszeit, bleibt alle gesund!

Eure

Anuschka, Janine und Sina

Taekwon Do



Kontakt:

taekwondo@tg-bibilis.de

Trainerteam:

Oliver Werner	4. Dan – Trainer
Thomas Berg	4. Dan – Trainer
Fabian Wetzel	2. Dan – Co-Trainer
Michael Biegi	1. Dan – Co-Trainer
Pierre-Olivier Denise	1. Kup – Kids Training



Taekwon Do



Trainingszeiten:

Corona-bedingt aktuell dienstags und freitags von 17:30 – 18:30 Uhr.

Dienstags: 17:00 – 18:00 Uhr Anfänger

18:00 – 19:00 Uhr Fortgeschrittene

Freitags: 17:00 – 17:45 Uhr Kids Training

(findet Corona-bedingt aktuell nicht statt)

17:00 – 18:00 Uhr Anfänger

18:00 – 20:00 Uhr Fortgeschrittene

Taekwon-Do ist der koreanische Weg der Selbstverteidigung und basiert auf alten überlieferten Kampfkünsten. Die Ursprünge des Taekwon-Do reichen über 2000 Jahre zurück.

In den 40er Jahren des 20. Jahrhunderts verband General Choi, Hong-Hi die einzelnen Elementen des Karate mit alten koreanischen Kampfkünsten und schuf so sein einzigartiges modernes Taekwon-Do.

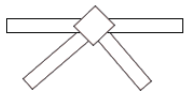
TAE - bedeutet übersetzt "der Fuß" und "die Fußtechniken"

KWON - bedeutet "die Faust, die Fausttechniken"

DO - bedeutet so viel wie "geistiger Weg"

Taekwon Do

Im Taekwon-Do zählt man 10 Schülergrade (*Kup*) von weiß bis rot-schwarz und 9 schwarze Gürtel (*Dan*).



Weiß Bedeutet Unschuld: wie ein Schüler der am Anfang steht, ohne Taekwon-Do zu kennen.



Gelb Ist die Erde, in der eine Pflanze ihre Wurzel schlägt. So schlägt der Schüler seine ersten Wurzeln im Taekwon-Do.



Grün Ist die Pflanze die wächst. So entwickeln sich die Taekwon-Do Fertigkeiten des Schülers.



Blau Ist der Himmel in den die Pflanze zu einem mächtigen Baum heranwächst.
So wachsen die Taekwon-Do Fertigkeiten des Schülers.



Rot Ist die Gefahr des Schülers sich zu überschätzen und weist ihn darauf hin, sich zu kontrollieren. Der Gegner wird gewarnt, sich von ihm fernzuhalten.



Schwarz Ist das Gegenteil von Weiß und zeigt das Können und die Reife im Taekwon-Do. Dunkelheit und Furcht können ihn nicht mehr beeindrucken.



Taekwon Do

Gleichwohl für Schüler- wie Meistergrade soll es selbstverständlich sein, folgende fünf Grundsätze des Taekwon-Do zu beachten:

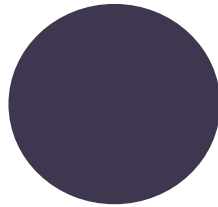
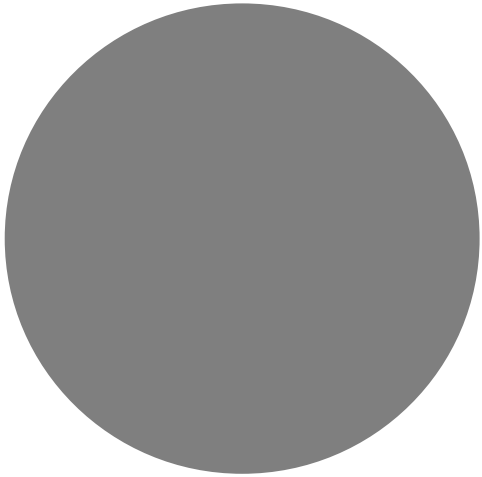
1. Höflichkeit (Ye Ui, 예의): Die Taekwon-Do Schüler sollen stets versuchen höflich miteinander umzugehen und einander zu respektieren. Sie sollen sich vor und nach dem Unterricht vor dem Lehrer verbeugen. Es ist auch ein Zeichen von Höflichkeit rechtzeitig vor Beginn des Unterrichts zu erscheinen.

2. Integrität (Yom Chi, 염치): Integrität bedeutet unterscheiden zu können, was richtig und was falsch ist und die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen. Der Taekwon-Do Schüler ist stets ehrlich und versucht sein Leben nach hohen moralischen Ansprüchen zu gestalten.

3. Ausdauer (In Nae, 인내): Ausdauer zu haben bedeutet geduldig zu sein. Eines der wichtigsten Geheimnisse auf dem Weg ein Meister des Taekwon-Do zu werden ist es, jede Schwierigkeit mit Ausdauer zu überwinden.

4. Selbstkontrolle (Guk Gi, 극기): Durch die Selbstkontrolle unterscheidet sich der Taekwon-Do Schüler von einem Straßenschläger. Ein Verlust der Selbstkontrolle ist sowohl im Kampf als auch im Alltag verheerend. Nach Lao Tse ist „der Stärkere diejenige Person, welche über sich selbst siegt, anstatt über jemand anderen“.

5. Unbezwingbarer Wille (Baekjul Boolgool, 백절 불굴): Der wahre Taekwon-Do Schüler gibt niemals auf, selbst wenn er mit unüberwindbaren Schwierigkeiten konfrontiert ist. Selbst die schwierigsten Ziele können mit unbezwingbarem Willen erreicht werden.



Rückblick Aktionen 2020



Rückblick Aktionen 2020

Trotz Corona haben wir es uns im Sommer nicht nehmen lassen eine Rallye im Freien für die Aktiven Kinder der Turngemeinde Biblis durchzuführen.

Drei Termine standen insgesamt zur Auswahl.

Wir bedanken uns ganz herzlich für die zahlreiche Teilnahme.

Und hier ein paar Eindrücke dazu...





Grußworte vom Vorstand





Danksagungen Sponsoren



Wir sagen Danke

