



TAEKWON-DO



TAEKWON-DO



TAEKWON-DO



1999

1992

Trainer unseres Vereines:

René Walter V.DAN
International Instructor

Günter Staffenberger III.DAN
Assistant Instructor

Christina Mechacek II.DAN
Assistant Instructor

**Kommen Sie zu einem kostenlosen
Probetraining!!!**

Taekwon-Do Verein
"Guk-Gi"

Hauptschule Turnsaal
Klosterneuburgerstraße 16
2103 Langenzersdorf

Trainingszeiten:

DIENSTAG

Kinder, 17:00 - 18:00 Uhr

Jugend+Erwachsene 18:00 - 20:00 Uhr

DONNERSTAG

Kinder, 8 Kup+, 17:00 - 18:00 Uhr

Jugend+Erwachsene 18:00 - 19:30

Kontakt: René Walter

Tel: 0664 / 623 74 30

email: walter@itf-austria.at

Die koreanische Art der Selbstverteidigung



**4x in Serie Gesamtsieger
Taekwon-Do Verein Guk-Gi
Langenzersdorf**

November 2010 Scheibbs
The Revenge

Juni 2010 Langenzersdorf
Challenge 2010



Mai 2011 Guntramsdorf
Challenge 2011

Nov. 2011 Haslach a.d. Mühl
Taekwon-Do MASTERS 2011

1ST KAMPF



Ein wichtiger Bestandteil des TAEKWON-DO ist der Kampf (MATSOGI) oder auch Sparring genannt. Im TAEKWON-DO werden hauptsächlich Beintechniken (Trittkombinationen u. Sprungtechniken), aber auch Handtechniken (Schlag- u. Boxtechniken) eingesetzt.

Durch unser spezielles Techniktraining lernen Sie nicht nur Ihren Körper zu kontrollieren, sondern auch Ihre körperliche Fitness deutlich zu verbessern!

Unser Verein bietet, durch international geprüfte Trainer Wettkampfbegeisterten die Möglichkeit, an nationalen und internationalen Turnieren teilzunehmen.

GUK-GI



TAEKWON-DO



TAEKWON-DO



TAEKWON-DO



1ST

BEWEGUNGSFORMEN



Alle TAEKWON-DO Techniken werden in vorgegebenen Abläufen geübt und demonstriert - die sogenannten Bewegungsformen (TUL). Durch das Erlernen der Bewegungsformen wird es erst möglich, Taekwon-Do Techniken wirkungsvoll und effektiv in der Praxis einzusetzen.

Die 24 Bewegungsformen enthalten alle Taekwon-Do Techniken vom Anfänger bis zum Meister.

Um die Flexibilität und Mobilität des ganzen Körpers zu erlangen aber auch zu erhalten, ist das Stretching ein essentieller Bestandteil des TAEKWON-DO Trainings.

1ST

SELBSTVERTEIDIGUNG



Ins besonders ist es für Kinder und Frauen immer wichtiger geworden sich selbstständig und selbstbewußt verteidigen zu können. Lernen Sie sich, durch moderne koreanische Techniken, effektiv und erfolgreich gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer zu verteidigen.

Unser TAEKWON-DO Training lehrt Sie, die richtige Verteidigungstechnik in der entsprechenden Situation parat zu haben.

Der Einstieg in unser Selbstverteidigungsprogramm ist jederzeit möglich!

1ST

BRUCHTEST



Der Bruchtest dient dazu, die korrekte Ausführung der Schlagtechniken und die geistige Stärke (das DO) des TAEKWON-DO Kämpfers zu demonstrieren.

Der gelungene Bruchtest zeigt die Perfektion des TAEKWON-DO Kämpfers. Nur durch konsequentes physisches und mentales Training ist es dem Meister möglich, schweres Bruchtestmaterial zu zerbrechen.

Der Bruchtest teilt sich in 2 Disziplinen:

„POWER BRUCHTEST“
Große Menge wird zerbrochen!

„SPEZIAL BRUCHTEST“
Gesprungene einfach und mehrfach Bruchtest!