



TAEKWON-DO



TAEKWON-DO



TAEKWON-DO



1ST KAMPF

Taekwon-Do Trainer:

Renè WALTER V.DAN
International Instructor

Die koreanische Art der Selbstverteidigung



Kommen zu einem kostenlosen
Probetraining!!!

Taekwon-Do **YE-UI**
Hort Gerasdorf Oberlisse
Schulgasse 10
2201 Gerasdorf

Trainingszeiten

Jeden Montag
Kinder von 17:00 - 18:00 Uhr

Kontakt:

Renè WALTER
Tel: 0664 / 623 74 30
email: office@itf-austria.at



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 Ihren Körper zu kontrollieren und verbessern außer dem Ihre körperliche Fitness.

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



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 und 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 richtigen 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"
Schwieriges Material wird zerbrochen! (siehe Foto oben)

"SPEZIAL BRUCHTEST"
Gesprungene einfach und mehrfach Bruchtest!