



# TAEKWON-DO



# TAEKWON-DO



# TAEKWON-DO



2010

1992

## 1ST KAMPF

### Taekwon-Do Trainer:

René WALTER V.DAN  
International Instructor  
email: walter@itf-austria.at

Markus WITT I.Dan

**Komm zu einem kostenlosen  
Probetraining!!!**

Taekwon-Do  
Hort Gerasdorf Oberlisse  
Schulgasse 10  
2201 Gerasdorf

### Trainingszeiten

Montag

Anfänger und Kinder 17:00 - 18:00 Uhr

Fortgeschrittene 18:00 - 19:00 Uhr

### Kontakt:

Markus WITT  
Tel: 0664 508 18 08  
email: markus.witt1@chello.at

## Die koreanische Art der Selbstverteidigung



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.



INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION





# 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!