



# TAEKWON-DO



# TAEKWON-DO



# TAEKWON-DO



2002

1992

## 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 Technikraining 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.

### Trainer unseres Vereines:

René Walter V.DAN  
International Instructor

Christina Mechacek II.DAN  
Assistant Instructor

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

Taekwon-Do Verein "Yom-Chi"

Sportcenter Marco Polo  
Rutnergasse 170  
1210 Wien

### Trainingszeiten

**Auch während den Ferien und Feiertagen!**

**MITTWOCH**

Anfänger und Kinder, 17:30 - 18:30 Uhr

Fortgeschrittene 18:30 - 19:30 Uhr

Kontakt: René Walter  
Tel: 0664 / 623 74 30  
email: [walter@itf-austria.at](mailto:walter@itf-austria.at)

## Die koreanische Art der Selbstverteidigung



INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

**Lernen Sie mit den  
mehrfachen  
Gewinnern  
von  
Nationalen und  
Internationalen Turnieren  
im Bereich  
Technik, Kampf  
und Bruchtest!!!**

**Verein des Jahres 2009/2010**

### Verein

# yom-chi



# 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!

I.T.F.

## 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 Bild oben)

“SPEZIAL BRUCHTEST”  
Gesprungene einfach und mehrfach Bruchtest!