



ITF-Taekwon-Do

태
권
도

Taekwon-Do ist eine sehr vielseitige und abwechslungsreiche Sportart, die von Leistungssportlern und ambitionierten Freizeitsportlern gleichermaßen betrieben werden kann. Wegen ihrer komplexen Techniken fördert das Training in hohem Maße das koordinierte Zusammenspiel von Arm- und Beinbewegungen und schult Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Taekwon-Do ist eine Kampfkunst für Frauen und Männer. Für alle Altersgruppen gibt es spezielle Inhalte wie z.B. Formenlauf, Selbstverteidigung oder auch Wettkampf im Leichtkontakt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Um mit Taekwon-Do zu beginnen sind weder Vorkenntnisse in dieser Sportart noch besondere körperlichen Voraussetzungen notwendig. Das Ausbildungs- und Prüfprogramm begleitet die Beginner behutsam auf ihrem Weg. Taekwon-Do dient zudem dem Erhalt der Gesundheit und Steigerung der Fitness.

Die Bedeutung des Taekwon-Do

태 "Tae" steht für - alle Fußtechniken
권 "Kwon" für - alle Handtechniken und
도 "Do" für - die Kunst, oder der Weg

Grundeigenschaften des Taekwon-Do

Koordination - Schnelligkeit - Kraft - Ausdauer - Beweglichkeit

Kursangebot ASV Martinszell e.V. ab 29.11.2021

Trainingszeit: Montags von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Trainingsort: Mehrzweckhalle Oberdorf

Teilnehmer: **ab 12 Jahre**



ITF-Germany e.V.
www.itf-germany.com



Robert Widmann
ITF Taekwon-Do - IV. Dan
Email: ro-widmann@t-online.de
Tel: 01627202442