

Geschäftsstelle

KSG oh Do Kwan e.V.

Pütterhöfer Weg 7a
41751 Viersen

Ansprechpartner

Thomas Schneider

Tel.: 02153-60484
Mobil: 0171-5251585

E-Mail: thomas.schneider@budo-line.de

www.ohdokwan.de



Trainingsstätten

Sporthalle Paul Weyers Schule Dülken
Tilburgerstraße 1 /
Ecke Mühlenberg 1

Sporthalle Grundschule Oedt
Am Schwarzen Graben 3

Sporthalle Hauptschule Grefrath
Burgweg 32

Mehrzweckhalle Brüggem
Kreuzherrenplatz

Tae Kwon Do Hapkido- Hankido

**Die gesundheitsorientierte
Kampfkunst zur Selbstverteidigung!**

**Kursbeginn am
28. Januar 2016, 20:00 – 21:00 Uhr**

Ansprechpartnerin

Bewegt Älter werden im Kreis Viersen

KreisSportBund Viersen e.V.

Esther Storck

Teil.:02162 – 39281477

E-Mail: Esther.Storck@kreis-viersen.de

KreisSportBund
Viersen e.V.



Tae Kwon Do

Die gesundheitsorientierte Bewegungskunst!

Die gesundheitsorientierte Kampfkunst zur Selbstverteidigung orientiert sich nach der koreanischen Bewegungskunst und ist ein idealer Fitnesssport für Senioren.

Die Tae Kwon Do Bewegungsformen der „Poomsae“ führen zu einer Verbesserung der Körperhaltung.

Bei der Durchführung einer Poomsae, werden jahrtausende alte Techniken erlernt, die ursprünglich zur Abwehr und zum Angriff dienen.

Die kontrollierten Bewegungen werden aufeinander abgestimmt und durch spezielle Gewichtsverlagerungen werden Gleichgewicht und Koordination trainiert.

Besonders diese Fähigkeiten gehen im Alter verloren. Schauen Sie vorbei und machen Sie mit!

**Kursbeginn ist am 28. Januar 2016 -
Ein nachträglicher Kurseinstieg
ist auf Anfrage möglich!**

Hapkido - Hankido

Hapkido – Hankido ist kein Kampfsport!

Entgegen allgemeinen Vorstellungen ist Hankido eine sanfte Kampfkunst zur Selbstverteidigung, wobei die Kraft des Angreifens weitergeleitet wird.

Durch Hankido wird der Angreifer zunächst aus dem Gleichgewicht gebracht und dann eventuell mit einer Hapkido – Hankido Technik zu Boden gebracht.

Technik

Die Besonderheiten dieser Sportart sind die mehrfachen Hebeltechniken, Fuß-, - und Handtechniken, sowie

- Befreiungstechnik
- Festlegetechniken
- Wurftechniken
- Waffentechniken (Kurz-, Langstock-, und Schwerttechniken)

In der gesamten Aus-, und Weiterbildung werden Kurz- und Langtechniken, Messerabwehr, Spazierstock sowie Schwerttechniken gelehrt.

Bedeutung

Die koreanische Kampfkunst zur Selbstverteidigung!

Hankido

Han	das koreanische Volk
Ki	die Kraft und Stärke des koreanischen Volkes
Do	der geistige Weg, der Weg der Lehre

Tae Kwon Do

Tae	Tritt
Kwon	Faust
Do	Weg

Gesundheitsorientierte Kampfkunst...

...führt zur inneren Ruhe und Harmonie

...steigert das Selbstbewusstsein und das Reaktionsvermögen

... verbessert die Atmung, Konzentration und Beweglichkeit